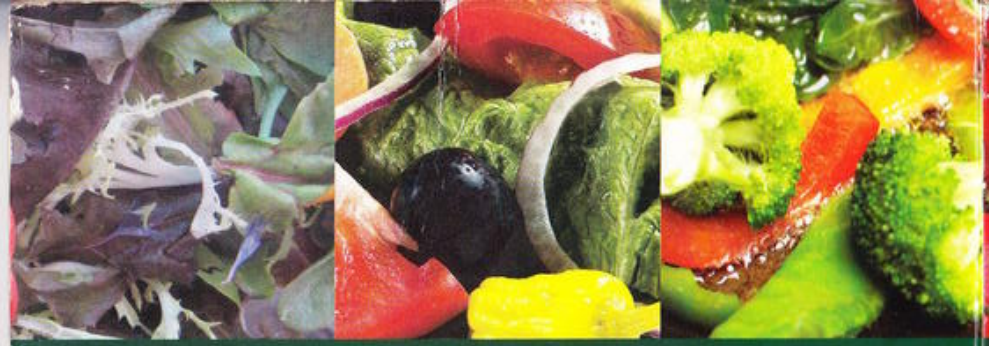


Mulţi cunosc avantajele consumului unor alimente precum citricele şi legumele, dar câţi ştiu oare că salata verde este un remediu ideal pentru tratarea insomniei, că ananasul este un pansament foarte bun şi că doar câteva nuci braziliene pot proteja organismul de cancer şi boli cardiovasculare? Alimentele noastre de zi cu zi pot avea un efect pozitiv – aduc o stare de bine, protejează împotriva cancerului, elimină stresul şi constituie o sursă importantă de energie.
În ***Ghidul alimentelor sănătoase***, specialistul în remedii naturale Michael van Straten vă ajută nu doar să vă simţiţi mai bine, ci chiar să eliminaţi unele probleme de sănătate prin cunoaşterea detaliată a efectelor pozitive pe care le poate avea nutriţia.

- Casetele ***Alimente minune*** enumeră îmbunătăţirile majore pe care alimentele le aduc sănătăţii
- Casetele ***Sfaturi practice*** oferă informaţii despre întrebuinţările naturiste ale alimentelor

Michael van Straten este un specialist cu studii universitare în remedii naturale, osteopatologie şi acupunctură, dar şi un scriitor prolific şi o personalitate media. Este autorul multor cărţi, între care se numără ***Alimente pentru minte şi corp*** şi ***Medicina în familie***. De asemenea, publică în mod regulat în reviste de sănătate sau în cele de interes general şi practică medicina complementară.

Află mai multe pe
www.litera.ro

ISBN 978-973-675-474-6

Felicia

GHIDUL alimentelor sănătoase

Felicia

Michael van Straten

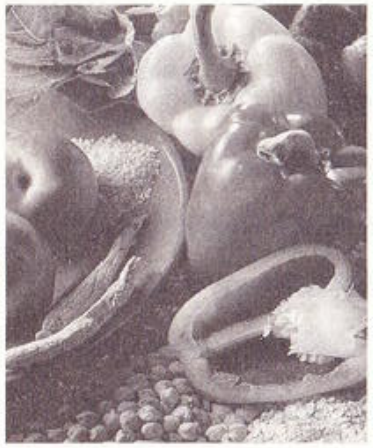
GHIDUL alimentelor sănătoase

LITERA INTERNATIONAL

Felicia

Dieta mediteraneeană

De ce oare în aproape toate ţările cu ieşire la Marea Mediterană locuitorii sunt mai sănătoşi decât cei din Europa de Nord, Marea Britanie şi SUA? Răspunsul este dieta lor mediteraneeană: un regim alimentar care aproape că elimină bolile de inimă şi atacurile de cord şi scade posibilitatea apariţiei unui număr de cancere diferite. Cum este oare posibil acest lucru, când se ştie că mediteraneenii fumează şi petrec cu *pâté de foie gras*, salamuri, brânzeturi cu mucegaiuri şi cantităţi uriaşe de vin?



ALIMENTE MEDITERANEENE COLORATE

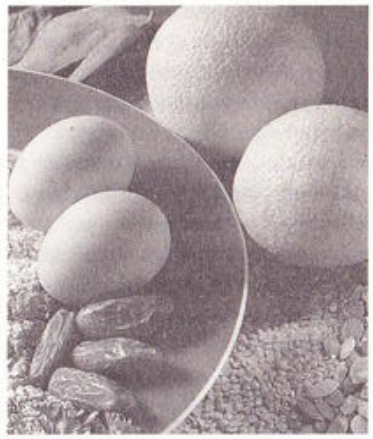
Sunt două motive. În primul rând, ei consumă cantităţi foarte mari de fructe, legume şi salate bogate în antioxidanţi. În al doilea rând, regimul lor alimentar a fost mult mai puţin influenţat de tehnologia alimentară modernă, astfel că ei consumă mult mai puţine produse cu un nivel ridicat de procesare, foarte grase sau foarte dulci; la gătit folosesc ulei de măsline în locul untului sau grăsimilor vegetale hidrogenate; consumă foarte mult usturoi, care ajută la protejarea inimii şi are proprietăţi anticancerigene; mult mai mult peşte şi fructe de mare; şi cantităţi considerabil mai mici de carne roşie.

Antioxidanţii funcţionează ca o barieră de protecţie, curăţând organismul de radicalii liberi dăunători. Uleiul de măsline abundă în vitamina E, unul dintre cei mai puternici antioxidanţi, atestat de cercetările ştiinţifice drept un aliment medicinal protector, considerat astfel şi în folclorul mediteraneean. Proprietăţile sale antioxidante ar fi suficiente pentru a demonstra efectul său benefic pentru inimă, însă două studii recente au mai arătat şi că adepţii regimului alimentar bogat în ulei de măsline au redus considerabil colesterolul din sânge.

Nu degeaba dejunau ţăranii cretani cu o bucată de pâine şi o jumătate de pahar de ulei de măsline.

ALIMENTE-MINUNE

În dieta mediteraneeană găsim nenumărate reţete minunate, multe fiind preparate fără carne – paste delicioase servite cu legume sau fructe de mare; salate ingenioase; reţete cu ardei gras, vinete şi măsline; peşte la grătar sau la cuptor; preparate din orez foarte uşoare; brânzeturi din lapte de capră sau de oaie, cu un conţinut scăzut de grăsimi; şi pâine răscoaptă pregătită în casă, cu ulei de măsline şi usturoi, uleiul înlocuind de minune untul gras.



ALIMENTE CU PROTEINE PENTRU VEGETARIENI

Vegetarianismul

Dacă vă hotărâţi să deveniţi vegetarian, este foarte important să ştiţi ce înseamnă acest regim alimentar. Există nenumărate legende despre relele care vă aşteaptă dacă nu consumaţi carne. Nici una dintre ele nu are un suport real, însă doctorii, soacrele şi bunicile continuă să le istorisească. Nu vă veţi simţi slăbit dacă nu mai consumaţi carne şi nici nu veţi deveni impotent (dacă sunteţi bărbat) sau nefertilă (dacă sunteţi femeie). Miliarde de oameni sunt sănătoşi, puternici, virili, fertili, inteligenţi şi vegetarieni activi.

Doar pentru că eliminaţi carnea de vită, de porc, de pui şi peştele din mesele zilnice nu înseamnă că trebuie să vă îngrijoraţi de sănătatea dvs.; în realitate sunt şanse mari să fiţi mai sănătoşi dacă eliminaţi grăsimile saturate. Vegetarienii se îmbolnăvesc mai rar de inimă şi de cancer la stomac sau de colon şi suferă mai puţin de hipertensiune arterială decât cei care consumă carne. Vitaminele D şi B12 sunt singurele substanţe nutritive care pot prezenta deficienţe (vezi *Dieta microbiotică, pag. 10*), însă această problemă poate fi depăşită cu uşurinţă (vezi *Vitaminele, pag. 216-217*).

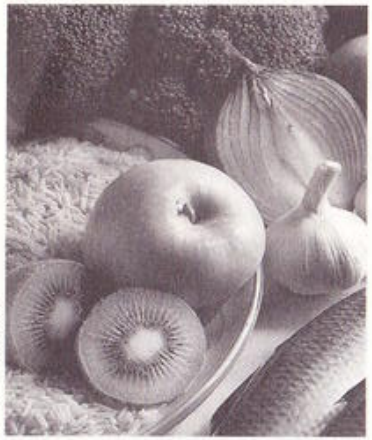
Copiii şi adolescenţii vegetarieni au nevoie de un regim alimentar bogat în energie. Produsele lactate, nucile, seminţele, grăsimile şi uleiurile oferă multe calorii, fără a lăsa senzaţia de saţietate. Din acest motiv, este greu să vă creşteţi copiii printr-o dietă complet vegetariană (adică fără ouă şi produse lactate), iar eu în mod cert nu recomand acest lucru.

Pentru a avea tot necesarul de proteine alimentaţia zilnică trebuie să cuprindă obligatoriu cereale şi boabe, produse lactate, nuci, seminţe, fructe şi legume.

UN ORGANISM DE FIER

Majoritatea doctorilor îşi fac griji că pacienţii lor vegetarieni ar putea deveni anemici, pentru că sursa fierului este asociată în mod tradiţional cu ficatul şi carnea. Există suficient de mult fier în pâinea integrală, în cereale şi în legumele cu frunze verde închis, pe care un vegetarian grijuliu le consumă din plin. Deoarece vitamina C favorizează absorbţia fierului – şi, din nou, un vegetarian priceput ar consuma de obicei mult mai multe fructe proaspete decât un consumator de carne – anemia este rar o problemă pentru vegetarieni.

Dieta macrobiotică



ALIMENTE YIN ŞI YANG

La începutul sec. XX, George Ohsawa, un american de origine japoneză ce trăia în California, a aplicat filozofia Zen la nutriţie. A formulat o dietă cu cele mai echilibrate alimente, realizată în baza principiului yin/yang şi cuprinzând şapte etape, dintre care ultima era cea optimă, pentru că avea numai orez brun – definiţia sa pentru alimentaţia perfectă. Pentru început există o perioadă de renunţare treptată la carne, înainte de primul nivel, ce cuprinde 40% cereale, 30% legume, 10% supă şi 20% produse animale (excluzând carnea). La al treilea nivel, proporţiile devin 60, 30, 10 şi se exclud proteinele animale. Al şaptelea nivel, cel al dietei cu orez brun, trebuie să fie un regim de curăţare în zece zile sau să fie folosit în caz de boală. Conform filozofiei macrobiotice, alimentele yang sunt carnea de vită sau de pasăre, peştele, fructele de mare, brânzeturile tari şi sarea, iar alimentele yin sunt alcoolul, ceaiul, cafeaua, zahărul, laptele, smântâna, iaurtul şi majoritatea verdeţurilor şi mirodeniilor. Fructele yin şi yang sunt fasolea, cerealele, nucile, seminţele, fructele şi legumele.

Michio Kushi şi alţi discipoli ai lui Ohsawa au promovat ideea presupuselor beneficii ale acestei alimentaţii macrobiotice. Deşi există cu siguranţă anumite efecte benefice – se reduc riscurile obezităţii, creşterii colesterolului, tensiunii arteriale, constipării şi unor tipuri de cancer – acestea nu compensează riscurile unei diete alimentar atât de restrictive.

Acest regim are un conţinut scăzut de proteine şi foarte multe calorii. În consecinţă, energia oferită de alimentele macrobiotice este scăzută, astfel că poate determina o deficienţă de proteine la copiii alăptaţi şi o creştere lentă la feţi şi adolescenţi. Anemia este o maladie comună în acest sens, fiind provocată de conţinutul deficitar de fier şi vitamina B12, şi poate determina apariţia rahitismului la copii. Avantajele dietei macrobiotice pot fi obţinute fără riscuri dacă urmaţi principii vegetariene mai puţin rigide sau dacă apelaţi la o dietă omnivoră echilibrată.

EFECTE ADVERSE

- Săracă în proteine şi bogată în calorii, dieta macrobiotică are multe neajunsuri.
- Săracă în grăsimi, bogată în fibre.
- Prea săracă în calorii.
- Risc de deficienţă de substanţe nutritive, mai ales de fier, vitaminele B12 şi D.
- Cantitate mică de proteine.
- Contraindicată copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează.

Combinarea alimentelor

Dr. William Howard Hay este unul dintre marii pionieri ai mişcării de reformă în alimentaţie de la începutul anilor 1900. Cartea sa, *O nouă eră a sănătăţii*, sublinia principiile sistemului Hay de alimentaţie, bazat pe consumul exclusiv a hranei pe care acesta o considera naturală pentru om.

Principiul fundamental este că alimentele cu amidon şi cele cu proteine nu se consumă în acelaşi timp, iar alimentele *neutre* pot fi consumate şi cu amidon şi cu proteine, dar întotdeauna cu o pauză de cel puţin patru ore între alimentele din grupe diferite. În ultimii ani, dieta Hay a devenit o „dietă-panaceu" populară, fiind asociată mai multor teorii pseudoştiinţifice. În practică, nu recomand combinarea alimentelor ca metodă permanentă de alimentaţie, deşi respectarea regulilor de combinare a hranei are în mod cert un efect pozitiv asupra tratării persoanelor cu o gamă largă de probleme digestive.

GHID DE COMBINARE A ALIMENTELOR

În fiecare zi, luaţi o masă cu amidon, o masă cu proteine şi o masă cu fructe, legume şi salate. Faceţi o pauză de patru ore între masa cu amidon şi cea cu proteine, însă dacă nu reuşiţi acest lucru limitaţi-vă la lista cu alimente neutre.

PROTEINE	NEUTRE	AMIDON
Carne de vită şi de porc	Toate legumele, cu excepţia cartofilor	Cartofi
Carne de pui	Toate nucile, cu excepţia alunelor	Pâine
Vânat	Unt	Făină, ovăz, grâu, orz
Peşte	Smântână	Orez
Crustacee	Gălbenuşuri	Mei
Ouă întregi	Susan, seminţe de floarea-soarelui, ulei de măsline	Secară
Brânză, lapte, iaurt	Toate salatele	Hrişcă
Toate fructele, cu excepţia celor din grupul cu amidon	Seminţe, seminţe încolţite	Banane, pere, papaia, struguri
Toate boabele (linte, fasole uscată)	Verdeţuri	Fructe uscate
Vin roşu	Miere	Iaurt
Vin alb sec	Sirop de arţar	Bere
	Gin, whisky	

Dieta de excludere

ALIMENTE POSTOIETĂ

Unele persoane au alergii la alimente precum ouă, crustacee, nuci, lapte sau fructe de pădure, însă majoritatea efectelor secundare ale alimentației, îndeosebi cele care apar în intervalul 1 oră – 24 de ore, sunt cauzate de intoleranța la alimente. Expresia „intoleranță la alimente" este utilizată în locul termenului *alergie* pentru a descrie simptomele unor efecte adverse la un aliment în situația în care testele de depistare a alergiei s-au arătat negative. Poate fi vorba de un disconfort ușor sau, în anumite cazuri, de o reacție severă greu de distins de alergia propriu-zisă.

Aproximativ jumătate din populația lumii nu produce enzima necesară pentru digestia laptelui, de aceea nu este de mirare că intoleranța la acest aliment este des întâlnită, însă alergia la acest produs – o reacție alergică la cazeină, care face parte din proteina laptelui – deși este foarte rară, are efecte mult mai agresive. Alte alimente care pot provoca efecte adverse sunt cafeaua, ceaiul, cacaua, ciocolata, brânza, berea, cârnații, drojdia, vinul roșu, grâul și chiar roșiile.

Migrenele, astmul, eczemele, varicela, colonul iritabil, colita, sindromul lui Crohn, rinita alergică, artrita reumatoidă și problemele menstruale sunt numai câteva dintre afecțiunile care apar în urma unei alimentații necorespunzătoare. Dacă nu apar efecte adverse după consumul unor anumite alimente – caz în care este evident că trebuie să le evitați – dieta de excludere (vezi pagina din dreapta) este punctul cel mai bun de pornire.

Această dietă poate părea greu de respectat, însă ea trebuie urmată cu strictețe numai două săptămâni, după care puteți consuma din nou alimentele dacă le-ați testat deja efectele.

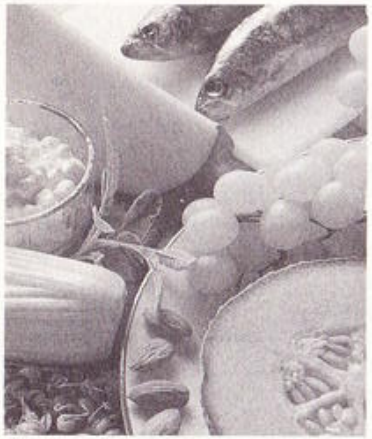
După două săptămâni, introduceți alimentele în această ordine: apă de la robinet, cartofi, lapte de vacă, drojdie, ceai, secară, unt, ceapă, ouă, ovăz, cafea, ciocolată, orz, citrice, porumb, brânză de vaci, vin alb, crustacee, iaurt natural din lapte de vacă, oțet, grâu și nuci.

Încercați să consumați un aliment nou numai la fiecare două zile. Dacă există o reacție adversă, încetați să mai consumați alimentul respectiv timp de o lună. Continuați să adăugați alimente din listă atunci când dispar simptomele. Orice dietă foarte restrictivă atrage riscuri în privința sănătății, astfel încât orice eliminare pe termen lung a grupelor majore de alimente trebuie efectuată numai sub îndrumare specializată. Dacă este vorba de copii, orice modificare majoră în alimentație trebuie monitorizată de un expert nutriționist sau de un doctor.

PRINCIPII

TIP DE ALIMENT	NEPERMISE	PERMISE
Carne de vită, de porc și de pui	Carne conservată, șuncă, cârnați, toate cărnurile procesate	Toate celelalte cărnuri
Pește, crustacee	Pește afumat, crustacee	Pește alb
Legume	Cartofi, ceapă, porumb dulce, vinete, ardei gras, roșii	Toate celelalte legume, salate, boabe, păstârnac
Fructe	Citrice, de ex. portocale, grepfrut	Toate celelalte fructe (mere, banane, pere etc.)
Cereale	Grâu, ovăz, orz, secară, porumb	Orez, orez măcinat, fulgi de orez, făină de orez, sago, cereale din orez pentru micul dejun, tapioca, mei, hrișcă, prăjituri de orez
Uleiuri de gătit	Ulei de porumb, ulei vegetal	Ulei de floarea-soarelui, ulei de soia, ulei de șofrănaș, ulei de măsline
Produse lactate	Lapte de vacă, unt, majoritatea margarinelor, iaurt și brânză din lapte de vacă, ouă	Lapte de capră, de oaie și de soia și produse din aceste alimente, margarină din lapte și fără grăsimi
Băuturi	Ceai, cafea (boabe, instant sau decafeinizată), sucuri de fructe, suc de portocale, suc de grepfrut, alcool, apă de la robinet	Ceai din ierburi (de ex. ceai de mușețel), sucuri din fructe proaspete (de ex. din mere și ananas), suc de roșii natural (fără conservanți), apă minerală, distilată sau deionizată
Diverse	Ciocolată, drojdie, extracte de drojdie, roșcov, sare de mare, verdețuri, mirodenii, conservanți, coloranți, cantități mici de zahăr sau miere, arome, glutamat monosodic, toți îndulcitorii artificiali	

Dieta pentru convalescenţă



ALIMENTE NUTRITIVE ÎN CONVALESCENŢĂ

Convalescenţa a jucat mereu un rol important în toate tratamentele medicale. Cerinţele nutriţionale depind de tipul de maladie, însă principiile generale presupun consumul de alimente uşor digerabile, gustoase şi bogate în substanţe nutritive. Vitaminele antioxidante A, C şi E, mineralele protectoare ca zincul şi asimilarea unei cantităţi mari de fier sunt esenţiale pentru reglarea hemoglobinei.

Consumaţi multe coacăze negre, fructe de pădure, citrice şi kiwi, curmale, ovăz, peşte, legume rădăcinoase, broccoli şi morcovi, fructe uscate, usturoi, scorţişoară, salvie, rozmarin şi cimbru. Renunţaţi la carbohidraţi rafinaţi, zahăr, alcool, alimente cu tărâţe, grăsimi animale şi carne roşie.

La micul dejun consumaţi cereale, iaurt cu miere şi ananas, pepene, fructe uscate cu iaurt şi scorţişoară, pâine prăjită din făină integrală, ouă fierte, ochiuri. La masa de prânz consumaţi peşte alb, peşte gras, broccoli, spanac, morcovi, pui slab, rozmarin, mentă, usturoi şi salvie. Cina trebuie să conţină salate uşoare, supe din legume rădăcinoase, orz, mei, salată de fructe cu migdale, brânză slabă, avocado.

Alimentele principale ar trebui să fie fructele proaspete, îndeosebi strugurii, curmalele, kiwi, citricele şi fructele de pădure, sucurile de fructe proaspete neîndulcite, sucurile de legume, fructele uscate, nucile şi seminţele proaspete.

A MÂNCA PENTRU A TRĂI

Alimentele sunt grupate în capitole tematice, pentru fiecare aliment fiind descrise substanţele nutritive, efectele asupra organismului, proprietăţile terapeutice, consecinţele lipsei acestuia şi modul în care se consumă. Valoarea calorică apare doar dacă este relevantă, fiind exprimată în general pentru 100g. Casetele Alimente-minune *descriu proprietăţi curative deosebite, iar casetele* Sfaturi practice *vă arată cum să folosiţi cămara pe post de prim ajutor.*

LEGENDA SIMBOLURILOR

- ❶ Sistemul imunitar
- ❷ Sistemul digestiv
- ❸ Pielea, părul şi ochii
- ❹ Inima şi circulaţia
- ❺ Sistemul nervos
- ❻ Oasele şi muşchii
- ❼ Sistemul respirator
- ❽ Sistemul excretor
- ❾ Sistemul reproducător
- ⊕ Avantaje
- ⊖ Contraindicaţii

FRUCTELE

Fructele sunt unele dintre cele mai sănătoase alimente. Simplu de preparat şi de consumat, foarte aromate şi pline de vitamine, minerale, antioxidanţi şi fibre – toate fructele sunt foarte importante pentru sănătate. De la cireşele şi nectarinele gustoase de sezon până la merele şi perele disponibile tot anul, fructele au un conţinut foarte scăzut de grăsimi şi calorii, aşa că pot fi consumate în cantităţi mari.

Este recunoscut faptul că fructele şi legumele ajută la menţinerea sănătăţii. Recomandările de a consuma cel puţin cinci fructe şi legume pe zi se bazează pe cercetări care dovedesc rolul antioxidanţilor în prevenirea bolilor cronice precum cancerul sau boala arterelor coronare. Prin urmare, este indicat să vă faceţi un obicei din a consuma mai mult de „un măr pe zi".

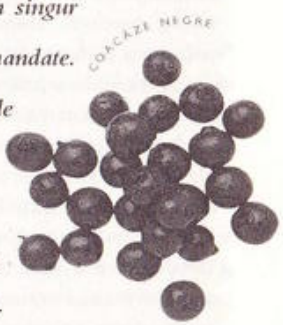
Pentru că sunt foarte uşoare, fructele pot fi incluse în cantitate mare în meniurile zilnice. Consumul de fructe proaspete, nepreparate, oferă o rezervă optimă de vitamine, mai ales dacă nu le decojiţi. Savuraţi-le întregi, pentru mai multe fibre şi vitamine. Fructele proaspete trebuie spălate bine înainte de a fi consumate. Alegeţi fructele de sezon de fiecare dată când este posibil: sunt adesea mai ieftine, furnizează

LĂMÂI VERZI

CIREŞE

cantitatea maximă de substanţe nutritive, iar aroma este mai intensă.

Când anotimpul fructelor a trecut, consumul de fructe congelate oferă, de asemenea, vitaminele şi mineralele vitale, însă trebuie să evitaţi fructele conservate în mult sirop. Sucurile de fructe (proaspăt stoarse, îngheţate sau concentrat), disponibile în multe arome diferite – de la cel de pere şi mango exotic până la cel de grepfrut şi mere – sunt surse bune de vitamina C, dar nu conţin fibre. Un singur pahar pe zi echivalează cele cinci fructe pe zi recomandate. Asiguraţi-vă însă că ceea ce consumaţi este suc de fructe autentic, fără coloranţi.



COACĂZE NEGRE

Nu trebuie să ignoraţi nici marea varietate de fructe uscate, de la curmale şi mango până la prune şi stafide, pentru că acestea oferă un număr mare de vitamine şi minerale, cum ar fi potasiu, fosfor, fier, vitaminele A, B şi fibre. Se pot consuma simple; se pot adăuga la alte alimente, cum ar fi cerealele şi pot fi folosite ca îndulcitori naturali.

Consumul unui amestec de fructe viu colorate este una dintre cele mai plăcute modalităţi de a spori procentul de substanţe nutritive din organism.

MERELE

❶ ❷ ❹ ❻

Energie pentru un măr 47kcal
Bogate în vitamina C şi fibre solubile

Un măr pe zi ţine doctorul departe, însă două sunt un întăritor veritabil pentru inimă şi circulaţie. Merele conţin o cantitate mare de pectină, o fibră solubilă care ajută organismul să elimine colesterolul şi îl protejează de poluanţii de mediu. Cercetătorii din Franţa, Italia şi Irlanda au descoperit că două mere pe zi pot scădea cu 10% nivelul colesterolului. Pectina are efecte în faţa unor metale grele, ca plumbul şi mercurul, ajutând organismul să le elimine. De asemenea, merele conţin acizi malici şi tartarici, care ajută la digestie şi sunt foarte utili în cazul consumului de alimente grase. Vitamina C din mere ajută la buna funcţionare a sistemului imunitar.

În medicina tradiţională, merele au fost întrebuinţate împotriva bolilor de stomac, iar terapeuţii naturalişti recomandă consumul de mere gratinate, amestecate cu puţină miere ca remediu eficient împotriva diareii. În America, dieta din banane, orez, mere şi pâine prăjită uscată este un remediu popular pentru tratarea diareii. Merele mai sunt şi o armă importantă în tratarea constipaţiei, datorită fibrei lor solubile. În plus, ele sunt ideale pentru persoanele care suferă de artrită, reumatism, gută, colită şi gastroenterită.

Aroma merelor are un efect calmant şi contribuie la scăderea tensiunii arteriale. Zaharurile din mere sunt în principal fructoză, un zahar simplu care se digeră lent, astfel că menţine la un nivel echilibrat cantitatea de zahăr din sânge.

⊕ *Bune pentru inimă şi circulaţie.*
⊕ *Benefice în caz de constipaţie sau diaree.*
⊕ *Se recomandă să fie consumate proaspete sau coapte uşor.*

ALIMENTE-MINUNE

Câteva mere consumate dimineaţa elimină mahmureala.

PERELE

❷ ❹

Energie/porţie standard 64kcal
Bogate în potasiu şi fibre solubile

Valoarea nutritivă a perelor este ignorată adesea, deoarece sunt considerate doar fructe gustoase şi dulci. Perele sunt de fapt o sursă bună de pectină fibroasă solubilă. Aceasta nu este utilă numai la reglarea digestiei, ci are şi proprietăţi ce ajută la reglarea colesterolului. Perele sunt şi o sursă considerabilă de vitamina C, conţin o oarecare cantitate de vitamina A, mult potasiu şi puţină vitamina E. Perele uscate sunt o sursă importantă de proteine, fier, vitamina A şi vitamina C şi o sursă importantă de potasiu şi fibre.

Pentru persoanele care suferă de probleme digestive sau sunt în convalescenţă, perele sunt fructe foarte uşor de digerat şi o alternativă mai interesantă decât amidonul.

⊕ *Bune pentru energie, convalescenţă, constipaţie şi scăderea colesterolului.*
⊕ *Se recomandă să se consume proaspete şi coapte sau uscate.*
⊖ *Perele proaspete conţin un alcool bazat pe zaharuri denumit sorbitol, care, în cantităţi mari, poate provoca diaree la un număr mici de persoane susceptibile.*

RUBARBA

❷ ❻

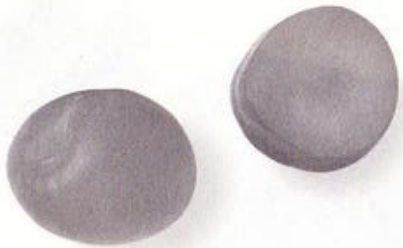
Energie/100g 7kcal
Bogată în calciu

Această plantă cu aspect straniu, cu frunze uriaşe şi tulpină roz este originară din China şi Tibet, unde a fost întrebuinţată ca remediu cu mult înaintea apariţiei creştinismului. Varietăţile medicinale de rubarbă, crescute mai degrabă pentru rădăcină decât pentru tulpină, erau utilizate şi de grecii din Antichitate la tratarea constipaţiei cronice.

Rubarba conţine cantităţi mici de vitamine A şi C, o cantitate suficientă de potasiu şi magneziu, dar şi surprinzător de mult calciu. Nu conţine deloc sodiu.

Din păcate, tulpina sa comestibilă conţine şi acid oxalic, care îngreunează absorbţia calciului.

⊕ *Bună în caz de constipaţie.*
⊕ *Se recomandă să se consume coaptă uşor.*
⊖ *Frunzele de rubarbă conţin atât de mult acid oxalic, încât sunt foarte toxice şi nu trebuie consumate.*
⊖ *Din cauza cantităţii mari de acid oxalic, nu trebuie consumată de persoanele cu sau predispuse la gută sau pietre la rinichi.*



PRUNELE

❷ ❹

Energie/porţie standard 20kcal
Bogate în potasiu

Există o largă varietate de specii de prune, multe dintre cele din Marea Britanie fiind hibrizi de porumbari şi corcoduşe. Probabil că îşi au originea în Europa de Est, fiind cunoscute şi întrebuinţate în întreaga Europă pentru mai bine de două mii de ani. Prunul japonez a fost introdus în SUA la sfârşitul sec. XVII de către expertul în fructe Luther Burbank.

Prunele conţin o cantitate redusă de vitamina C, o cantitate modestă de vitamina A şi puţină vitamina E. Sunt însă o sursă bună de potasiu. Prunele mari au mai multe zaharuri şi mai puţin conţinut în acizi, dar şi o valoare medicinală importantă. Prunele sălbatice din arbuşti ţepoşi sunt întrebuinţate la prepararea ginului de porumbar, o băutură alcoolică tradiţională folosită şi ca remediu la tratarea diareii. Prunele sunt foarte utilizate în medicina orientală, îndeosebi prunele Umebushi tradiţionale, care ajută la tratarea bolilor digestive, dar au un gust foarte neplăcut.

⊕ *Bune pentru inimă şi circulaţie şi în tratarea reţinerii de fluide.*
⊕ *Se recomandă să se consume foarte proaspete şi coapte sau la cuptor.*

SFATURI PRACTICE

Jeleul şi gemul de prune sălbatice sunt un remediu excelent pentru gâtul uscat şi iritat. Pentru efecte imediate, dizolvaţi o linguriţă cu vârf într-un cană de apă fierbinte în care aţi adăugat suc de lămâie şi puţină scorţişoară şi beţi acest amestec înainte de culcare.

CIREŞELE

❶ ❻ ❽

Energie/100g 48kcal
Bogate în vitamina C şi bioflavonoizi

Medicina tradiţională întrebuinţa înainte doar scoarţa cireşului sălbatic, însă astăzi se ştie că tulpina şi fructele sunt foarte diuretice – cireşele au un conţinut mare de potasiu şi nici un pic de sodiu. Cireşele sălbatice sunt foarte dulci, de aici şi denumirea lor populară din engleza americană. La fel ca vişinele, cireşele amare sunt delicioase gătite şi conservate, dar şi în sucuri sau lichioruri.

Cireşele conţin vitamina C şi cantităţi suficiente de bioflavonoizi, ceea ce le face un aliment antioxidant de excepţie. Dar ceea ce contribuie la valoarea lor de remedii anticancerigene este acidul elagic, care inhibă celulele canceroase.

⊕ *Bune pentru circulaţie şi prevenirea cancerului.*
⊕ *Un diuretic de ajutor.*
⊕ *Se recomandă să fie consumate proaspete (varietatea de cireşe dulci); gătite sau îmbuteliate (soiurile amare).*

CAISELE

❶ ❷ ❸ ❽

CAISELE USCATE
Energie/100g 188kcal
CAISELE PROASPETE
Energie/100g 31kcal
Bogate în betacaroten şi fier

Caisele conţin o cantitate mare de betacaroten, pe care organismul îl transformă în vitamina A. Caisele coapte şi proaspete trebuie să facă parte din dieta oricărei persoane cu infecţii, probleme de piele sau cu un risc crescut de a se îmbolnăvi de cancer.

Caisele uscate sunt un remediu grozav pentru constipaţie, datorită conţinutului lor mare de fibre, însă ele conţin şi mult zahăr (de aceea diabeticii trebuie să le consume cu precauţie) şi sunt conservate cu dioxid de sulf, care poate cauza crize de astm, deci spălaţi-le bine înainte să le consumaţi. Femeile însărcinate trebuie să consume în fiecare zi câteva caise uscate, pentru că sunt o sursă bună de fier. Potasiul conţinut stimulează şi eliminarea apei şi a sării în exces.

⊕ *Excelente pentru piele şi respiraţie şi utile pentru cei care suferă de cancer.*
⊕ *Caisele uscate sunt bune în caz de constipaţie, hipertensiune arterială, anemie şi reţinere de fluide.*
⊕ *Se recomandă să se consume proaspete sau uscate.*

NECTARINELE ŞI PIERSICILE

NECTARINELE

Energie/porţie standard 60kcal

PIERSICILE

Energie/porţie standard 36kcal

Bogate în vitamina C şi fier

Multe cărţi despre alimente descriu piersicile şi nectarinele drept varietăţi ale aceluiaşi fruct. Nectarinele sunt în realitate doar o varietate genetică a piersicilor, ambele făcând parte din familia Prunus, în care se mai află şi prunele şi caisele. Numele botanic pentru specie este persica, deoarece primii botanişti credeau că aceasta provine din Persia. Teoriile moderne susţin că piersicile sunt originare din China, fiind aduse în Persia de către comercianţii din Antichitate.

SFATURI PRACTICE

Dacă sunteţi suficient de norocos încât să aveţi un piersic în grădină, frunzele sale sunt un remediu excelent pentru tratarea furunculelor. Înmuiaţi-le în apă fierbinte până când devin pliabile, eliminaţi prin presare surplusul de apă şi, când se răcesc suficient cât să nu vă ardă, aplicaţi-le uşor peste zona afectată şi acoperiţi-o cu o cârpă umedă.

Nutriţional, există diferenţe mici între acestea: ambele conţin foarte multă vitamina C – o singură nectarină asigurând doza zilnică recomandată – cantităţi mici de fibre, puţine calorii, puţin betacaroten şi minerale.

Piersicile uscate conţin mult mai multe calorii, dar 100 g oferă aproape întreg necesarul zilnic de fier şi o treime din necesarul zilnic de potasiu. Piersicile conservate au un gust bun, însă îşi pierd aproape tot conţinutul de vitamina C şi sunt conservate de obicei în sirop foarte dulce, cu multe calorii.

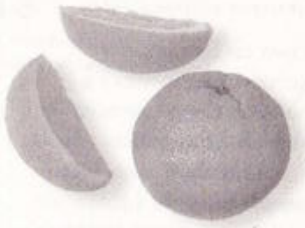
Piersicile şi nectarinele sunt lipsite de grăsimi şi sodiu, fiind ideale pentru cei cu colesterol şi hipertensiune arterială.

- *Bune în timpul sarcinii.*
- *Laxativ foarte uşor.*
- *Utile pentru cei cu colesterol mare sau care urmează un regim fără sare.*
- *Piersicile uscate sunt bune pentru anemie, oboseală şi constipaţie.*
- *Se recomandă să se consume proaspete, spălate şi coapte.*

CITRICELE

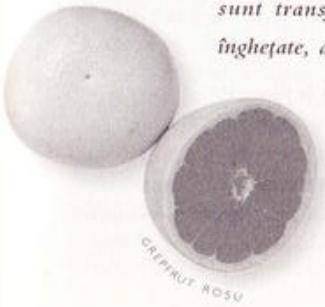
Apreciate pentru conţinutul lor de vitamina C, fibre şi potasiu

Fără rival în ceea ce priveşte conţinutul de vitamina C, citricele ajută la protejarea organismului de infecţii şi sunt o sursă foarte bună de fibre insolubile şi solubile, dar şi de potasiu. Gustul lor puternic este unul dintre motivele pentru care trebuie să consumăm multe dintre aceste fructe dătătoare de sănătate.



Citricele sunt unele dintre cele mai importante alimente cu proprietăţi medicinale. Conţinutul lor foarte bogat în vitamina C a prevenit apariţia scorbutului şi a sporit rezistenţa naturală a organismului împotriva bacteriilor şi viruşilor. Institutul Naţional de Cercetare a Cancerului din SUA a sugerat că un consum ridicat de citrice şi sucuri de citrice poate reduce considerabil apariţia cancerului la stomac în rândul americanilor.

În toată lumea sunt cultivate zeci de milioane de tone de citrice. Majoritatea fructelor pe care le consumăm sunt produse în zona mediteraneeană şi în SUA, însă cel mai mare producător individual este Brazilia, unde cantităţi uriaşe de fructe sunt transformate în sucuri, concentrate, îngheţate, apoi exportate în restul lumii.



Citricele sunt o comoară de substanţe nutritive şi fitochimice, care nu numai că protejează organismul de boli, dar sunt şi curative.

BERGAMOTA

Se interzice consumul intern

Puţini sunt cei care recunosc bergamota drept membră a familiei citricelor. Creşte aproape numai în zonele de coastă ale Calabriei, în sudul Italiei, unde este utilizată pentru uleiul său volatil. Acest ulei este extras prin decojirea fructului de bergamotă şi este foarte aromat, conţinând limonen, linalol şi bergapten.

Bergamota este foarte utilizată ca substanţă aromatică, însă este cunoscută cel mai bine din aroma ceaiului Earl Gray. Uleiul de bergamotă sporeşte fotosensibilitatea pielii, de aceea este utilizat în unele loţiuni de plajă.

- ⊕ *Are o aromă foarte puternică şi un miros distinct.*
- ⊕ *Poate produce hipersensibilitate şi iritaţii puternice dacă vă expuneţi la soare.*
- ⊖ *Nu trebuie consumat ca atare, dar se poate utiliza în aromoterapie.*

CLEMENTINELE ŞI MANDARINELE PITICE

1 4

CLEMENTINELE

Energie/porţie standard 21kcal

MANDARINELE

Energie/porţie standard 25kcal

Bogate în vitamina C şi acid folic

Aceste fructe fac parte din familia mandarinelor, în care mandarinele pitice mediteraneene şi mandarinele comune sunt principalii hibrizi. Printre mandarinele comune se numără clementinele, tangorul (un hibrid între mandarine şi portocale) şi tangelo (un hibrid între mandarin şi grepfrut). Clementinele şi mandarinele sunt mai puţin acidulate decât lămâile, lămâile verzi şi grepfrutul. Sunt o sursă bună de vitamina C, conţin mai puţin potasiu şi doar o cantitate mică de vitamine B, însă oferă cantităţi semnificative de acid folic.

Clementinele şi mandarinele se decojesc mult mai uşor decât portocalele, de aceea sunt preferate de copii.

- ⊕ *Bune la prevenirea şi tratarea tusei, răcelilor şi gripei.*
- ⊕ *Utile în prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume proaspete şi coapte, chiar cu câţiva sâmburi şi puţină coajă.*

PORTOCALELE

1 4

Energie/porţie standard 59kcal

Bogate în vitamina C şi betacaroten

Conţinutul bogat de vitamina C din portocalele proaspăt culese sau stoarse explică influenţa lor benefică asupra sănătăţii noastre, datorită importanţei lor uriaşe în combaterea infecţiilor şi menţinerea sănătăţii organismului. Portocalele mai conţin şi betacaroten şi bioflavonoizi în pereţii membranelor. Aceste substanţe chimice întăresc pereţii capilarelor mici.

Ca doză zilnică recomandată în SUA, un pahar de suc de portocale asigură 110% vitamina C, 8% tiamină, 8% acid folic, 4% vitamina B6, 4% magneziu, 2% fosfor şi doar sub 2% proteine, vitamina A, riboflavină, acid nicotinic, calciu şi fier. Dacă îl beţi la masă, creşteţi absorbţia fierului cu până la de două ori şi jumătate.

Fructele, florile şi coaja portocalelor se folosesc de mult timp în medicina naturistă. Coaja conţine hesperidină şi limonen, folosite în tratarea bronşitei cronice. Ceaiul preparat din flori uscate este un tonic uşor.

- ⊕ *Excelente pentru combaterea infecţiilor şi îmbunătăţirea circulaţiei.*
- ⊕ *Sucul de portocale este benefic în cazul bolilor de inimă, tensiunii arteriale ridicate şi reţinerii de fluide.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume proaspete şi coapte, cu tot cu sâmburi şi membrană.*
- ⊖ *Unii dintre cei care suferă de migrene au o sensibilitate la anumite citrice, astfel că simpla inhalare a aromei uleioase din coajă poate declanşa o criză. Dacă nu aveţi de unde cumpăra fructe organice sau deparafinate, frecaţi coaja în apă fierbinte înainte să o adăugaţi la mâncăruri sau băuturi.*

SFATURI PRACTICE

Uleiul esenţial de neroli, preparat din flori de portocal, se utilizează adeseori în aromoterapie ca sedativ uşor. Cinci picături puse în 25 ml de ulei volatil sunt de ajutor în masajul spatelui, gâtului şi umerilor, pentru detensionare şi stimularea somnului. Neroli este, de asemenea, unul dintre ingredientele principale ale apei de colonie, care, folosită la masajul tâmplelor, poate elimina imediat cefaleele.

LĂMÂILE

❶ ❷ ❹ ❼

Energie/porţie standard 1kcal
Bogate în vitamina C şi bioflavonoizi

Lămâile şi-au câştigat reputaţia de remediu împotriva scorbutului cu mult înainte să se descopere vitamina C. Ele conţin în abundenţă această vitamină – 100 g oferă mult peste necesarul zilnic recomandat -, dar şi cantităţi mici de vitaminele B, vitamina E şi cantităţi substanţiale de potasiu, magneziu, calciu şi fosfor şi minerale dure importante ca zinc, fier, cupru şi mangan. De asemenea, acestea activează sistemul imunitar, stimulând activitatea leucocitelor.

Lămâile sunt bogate în bioflavonoizi, limonen şi mucilagii, acestea din urmă fiind benefice pentru stimularea tractului digestiv şi pentru stomac. De asemenea, sucul de lămâie stimulează activitatea pancreasului şi ficatului.

ALIMENTE-MINUNE

Lămâile sunt folosite în medicina tradiţională pentru tratarea infecţiilor tractului respirator. Un pahar de suc de lămâie cald băut înainte de culcare împreună cu o linguriţă de miere este un remediu clasic pentru răceală şi tuse.

Efectele sale antibacteriene îl fac un remediu optim împotriva durerilor în gât, ulcerelor bucale şi gingivitei, cazuri în care se recomandă gargara sau spălatul gurii cu un pahar de apă în care s-au amestecat în cantităţi egale suc de lămâie şi apă fierbinte.

- ⊕ *Întăresc sistemul imunitar.*
- ⊕ *Utile pentru probleme digestive şi gingivale şi ulcere bucale.*

SFATURI PRACTICE

Sucul de lămâie aplicat cu un disc demachiant în locurile cu puroi este un remediu eficient împotriva acneei; diluat cu o cantitate egală de apă fierbinte, acesta este foarte bun pentru spălarea feţei. De asemenea, poate fi aplicat direct peste zonele cu infecţii sau peste eczeme de zona zoster, dacă pielea nu este afectată.

Degerăturile pot fi tratate dacă frecaţi zona afectată cu o felie de lămâie înmuiată în sare de mare brută – doar dacă pielea nu prezintă răni, altfel ar fi extrem de dureros.

LĂMÂILE VERZI

❶ ❹

Energie/porţie standard 24kcal
Bogate în vitamina C şi bioflavonoizi

Sunt cele mai acidulate fructe şi, cu toate că au mai multă vitamina C decât grepfrutul, conţinutul de vitamina C este mai scăzut decât cel din portocale şi lămâi. Sunt cultivate îndeosebi pentru suc, folosit în special ca aromă în băuturi. La fel ca alte citrice, lămâile verzi conţin un volum mare de bioflavonoizi.

Sucul de lămâi verzi are aceleaşi întrebuinţări medicale ca cel de lămâie.

- ⊕ *Utile în prevenirea şi tratarea tusei, răcelii şi gripei.*
- ⊕ *Utile în prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Se consumă stoarse.*

GREPFRUTUL

❶ ❹

Energie/porţie standard 24kcal
Bogat în vitamina C, potasiu şi betacaroten

Grepfrutul conţine o cantitate mare de vitamina C - se estimează că un singur grepfrut furnizează circa 60% din necesarul zilnic recomandat de nutriţionişti americani – şi o cantitate suficientă de potasiu. Grepfrutul roz şi cel roşu conţin mai multă vitamina C decât grepfrutul alb.

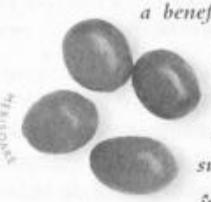
Grepfrutul mai conţine şi un volum mare de carotenoide, între care betacaroten, dar şi pectină şi bioflavonoizi, în sâmburii albi şi în pereţii dintre felii. Aşa că nu ezitaţi să consumaţi fructul întreg, pentru a beneficia de toate proprietăţile sale.

- ⊕ *Util în prevenirea şi tratarea afecţiunilor circulatorii.*
- ⊕ *Bun la tratarea durerilor în gât şi a gingivitei.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume proaspăt şi copt, cu sâmburi şi membrană.*

FRUCTELE DE PĂDURE

Apreciate pentru conţinutul de vitamina C şi pentru fibrele solubile

Fructele de pădure sunt mici şi aromate, şi trebuie consumate proaspete, culese direct de pe lujeri, pentru a beneficia de toată savoarea şi valoarea lor nutritivă.



Sunt importante în nutriţie datorită cantităţii lor mari de vitamina C, a cantităţii suficiente de fibre solubile şi pectină, dar şi a mineralelor. Deşi sunt mult mai reduse, mineralele se absorb mai bine în organism prin intermediul vitaminei C.

Multe dintre aceste fructe de pădure – murele, afinele, merişoarele, agrişele, zmeura, căpşunile şi mai puţin cunoscutele coacăze negre – cresc şi astăzi în sălbăticie în multe ţări. Sunt fructe cu o vechime impresionantă, fiind folosite de pelerini ca remedii naturiste împotriva scorbutului.

Anumite fructe de pădure, cum ar fi merişoarele şi coacăzele negre, au întrebuinţări medicale deosebit de utile. Ele oferă cantitatea maximă de vitamina C atunci când sunt consumate proaspete, însă aciditatea lor puternică le ajută să păstreze un volum ridicat de vitamina C chiar şi atunci când sunt ţinute la congelator sau conservate.

Datorită culorilor vii şi a cantităţii importante de pectină, multe fructe de pădure sunt ideale pentru dulceţuri şi jeleuri. La fel de faimoase sunt şi în sosuri, budinci, prăjituri coapte şi concentrate pentru băuturi.

MURELE

Energie/100g 25kcal
Bogate în vitamina C şi E

Murele sunt foarte bogate în vitamina E (murele sălbatice au o concentraţie mai mare decât cea a soiurilor cultivate), aşa că sunt foarte utile în prevenirea şi tratarea afecţiunilor cardiovasculare şi circulatorii. De asemenea, ele sunt o sursă bună de vitamina C, ceea ce le face un antioxidant puternic, de protecţie împotriva cancerelor, bolilor degenerative şi infecţiilor. Murele mai conţin şi cantităţi utile de potasiu şi pectină (o fibră solubilă), contribuind semnificativ la necesarul zilnic minim recomandat în alimentaţie.

Frunzele murului sunt foarte astringente, conţinând cantităţi mari de acid tanic, de unde se explică şi multe dintre întrebuinţările sale tradiţionale. Sunt tăiate şi folosite la prepararea ceaiurilor ce devin o excelentă apă de gură, utilă în tratarea problemelor la gingii sau infecţiilor precum gingivita, dar şi o gargară eficientă pentru ameliorarea durerilor în gât. 30 g de frunze uscate introduse în 600 ml de apă fiartă sunt un remediu eficient împotriva diareii - de obicei, două căni pe zi sunt de ajuns.

- *Bune în cazul unor afecţiuni cardiovasculare, circulatorii şi cutanate.*
- *Utile în tratarea diareii.*
- *Frunzele sunt bune în ameliorarea arsurilor, afecţiunilor gingivale şi durerilor în gât.*
- *Se consumă proaspete sau coapte.*

MURELE AMERICANE

Denumite uneori şi măceşe negre, această specie conţine o concentraţie mult mai mare de acid tonic decât soiul englezesc. Medicina naturistă foloseşte fluidul extras din coaja sau rădăcina uscată ca sirop pentru tratarea diareii şi chiar a dizenteriei.

SFATURI PRACTICE

O compresă cu frunze de mur macerate în apă fiartă şi lăsate să se răcească este un remediu tradiţional pentru arsuri - acidul tanic din frunze este un adevărat antiseptic, deci previne apariţia altor infecţii.

AFINELE

Energie/100g 30kcal
Bogate în vitamina C

Deşi conţin cantităţi importante de vitamina C şi cantităţi mici de vitamina B1, betacaroten şi potasiu, afinele sunt mai puţin interesante ca substanţe nutritive. Importanţa lor este îndeosebi de ordin medical, datorită substanţelor chimice naturale pe care le conţin. Afinele au substanţa antibacteriană antocianozidă, cu un efect tonic asupra vaselor de sânge, fiind de ajutor în tratarea varicelor, cistitei şi altor infecţii urinare.

Când sunt uscate, concentraţia de acid tanic şi de alte substanţe antibacteriene creşte substanţial, ceea ce explică oarecum eficienţa supei scandinave de afine uscate ca remediu împotriva diareii.

- ⊕ *Bune în caz de intoxicaţie alimentară şi diaree, dar şi ca antibacterian.*
- ⊕ *Utile în tratarea cistitei şi altor infecţii urinare, dar şi a varicei.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume proaspete sau preparate în tradiţionala brioşă de afine.*
- ⊖ *Dacă sunt consumate în exces, conţinutul lor glucidic poate provoca diaree.*

ZMEURA

Energie/porţie standard 15kcal
Bogată în vitamina C şi fibre solubile

La fel ca struguri, zmeura ar trebui să fie în meniul oricărui spital. Acest fruct delicios este o sursă bogată de vitamina C – 100 g asigură 75% din doza zilnică recomandată. Zmeura mai este şi o sursă importantă de fibre solubile şi pectină, şi conţine concentraţii mici de calciu, potasiu, fier şi magneziu – minerale vitale pentru convalescenţi, dar şi pentru cei care suferă de afecţiuni cardiovasculare, oboseală sau depresie. Mineralele se absorb foarte bine datorită prezenţei vitaminei C.

Medicina tradiţională recomandă zmeura pentru simptome febrile, aceasta având un efect de răcorire demonstrat. Astringent natural, zmeura are efecte benefice asupra întregului tract digestiv, ajutând la prevenirea afecţiunilor gingivale, a problemelor la stomac şi a diareii.

- ⊕ *Bune pentru sistemul imunitar, pentru prevenirea cancerului şi în caz de afecţiuni ale cavităţii bucale.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume proaspete.*

MERIŞOARELE

Energie/porţie standard 11kcal
Bogate în vitamina C

Merişoarele sunt unele dintre puţinele fructe originare din America de Nord, fiind folosite secole întregi de către indigeni ca hrană şi medicament.

Indienii îşi spălau rănile cu suc de merişoare, iar vracii preparau comprese cu aceste fructe extraordinare pentru a extrage otrava din rănile provocate de săgeţi. Datorită concentraţiei de vitamina C din merişoare, primii colonişti din America de Nord au prevenit apariţia scorbutului şi, la scurt timp, balenierele americane au ajuns să transporte butoaie întregi de merişoare, la fel cum făceau navele britanice cu lămâile. Americanii sărbătoresc şi astăzi a patra zi de joi din noiembrie printr-o masă de recunoştinţă la care se consumă curcan, pâine de porumb, cartofi dulci, plăcintă cu dovleac şi, desigur, suc delicios de merişoare.

Decenii întregi, folclorul american a glorificat sucul de merişoare pentru rolul său în tratarea şi prevenirea crizelor de cistită cronice, iar studiile ştiinţifice au confirmat astăzi această întrebuinţare înţeleaptă străveche. S-a crezut mereu că aciditatea şi acidul hipuric din sucul de merişoare sunt motivul efectului său antibacterian, însă astăzi este aproape o certitudine faptul că alta este componenta cea mai importantă. Merişoarele conţin o substanţă care acoperă pereţii rinichilor, vezicii urinare şi tubului conector, împiedicând acumularea de bacterii în ţesuturi, unde trăiesc şi se înmulţesc. S-a demonstrat că un pahar de suc de merişoare pe zi este de zece ori mai eficient în anihilarea bacteriilor din urină decât antibioticele clasice.

Alte studii au mai arătat că majoritatea pacienţilor cu infecţii urinare cronice se vindecă dacă beau un pahar de suc de merişoare în fiecare zi. În general, rezultatele sunt mai bune decât cele obţinute în urma tratamentului clasic cu antibiotice.

- ⊕ *Benefice pentru tratarea cistitei şi altor infecţii urinare.*
- ⊕ *Utile pentru întărirea sistemului imunitar.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume ca suc şi neîndulcite.*

CĂPŞUNILE

❶ ❹ ❺ ❻

Energie/porţie standard 27kcal
Bogate în vitamina C şi fibre solubile

Există o legendă populară conform căreia bolnavii de artrită trebuie să evite căpşunile, pentru că sunt acide, însă aceasta este departe de realitate. Marele botanist suedez Linnaeus recomanda căpşunile ca remediu ideal pentru tratarea artritei, gutei şi reumatismului. Vorbea din experienţă personală, pentru că se vindecase de gută după ce consumase aproape numai căpşuni, zi şi noapte. Această dietă agreabilă funcţionează probabil, deoarece căpşunile ajută la eliminarea din corp a acidului uric care irită mult articulaţiile.

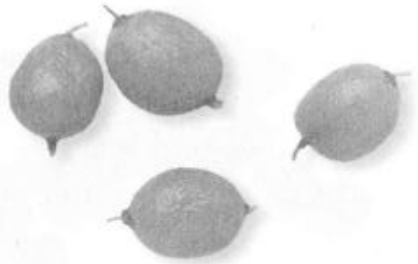
Căpşunile sunt faimoase pentru că reduc tensiunea arterială şi sunt recomandate în medicina tradiţională europeană pentru eliminarea pietrelor la rinichi. Ele conţin o concentraţie modestă de fier, însă datorită conţinutului ridicat de vitamina C, fierul se absoarbe foarte bine, făcându-le utile în prevenirea şi tratarea anemiei şi oboselii. 100 g de căpşuni oferă aproape de două ori necesarul zilnic de vitamina C.

Căpşunile sunt bogate în fibra solubilă pectină, care ajută la eliminarea colesterolului. Aceasta şi proprietăţile sale puternic antioxidante le fac foarte eficiente împotriva afecţiunilor cardiovasculare şi circulatorii. Există, de asemenea, dovezi certe cum că aceste fructe delicioase mai au şi proprietăţi antivirale. Iată un medicament care nu necesită o lingură de zahăr pentru a fi luat. Aceste fructe de pădure minunate trebuie consumate separat sau la începutul mesei pentru a beneficia de toate efectele lor terapeutice.

ALIMENTE-MINUNE

Câteva căpşuni pe zi în sezonul lor sunt cea mai delicioasă asigurare de sănătate pe care o cumpăraţi.

⊕ *Bune împotriva cancerului, gutei, artritei şi anemiei.*
⊕ *Se recomandă să se consume proaspete şi coapte.*
⊖ *Pot provoca reacţii alergice la anumite persoane.*



AGRIŞELE

❶ ❷ ❽

Energie/100g 40kcal
Bogate în vitamina C şi acid malic

Agrişele sunt o sursă excelentă de vitamina C. 100 g de astfel de fructe de pădure proaspete oferă peste o jumătate din necesarul zilnic recomandat în Marea Britanie. Datorită conţinutului acid ridicat, se pierde foarte puţin din concentraţia de vitamina C atunci când sunt gătite sau conservate, fiind unele dintre puţinele fructe conservate cu un conţinut important de vitamina C.

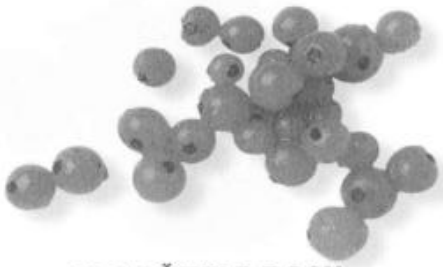
Agrişele au dobândit din păcate o reputaţie destul de îndoielnică, apărând cu sens negativ în jargoanele şi proverbele din engleza britanică. Ele nu sunt numai alimente sănătoase, ci şi delicioase, indiferent dacă sunt consumate proaspete sau preparate în plăcinte, sosuri sau chiar vinuri tradiţionale englezeşti. Agrişele sunt foarte faimoase în Marea Britanie şi Franţa, iar numele lor în limba franceză, *groseille a maquereau*, provine din deliciosul sos de agrişe din reţetele cu macrou. În Marea Britanie, acelaşi sos se serveşte în bucătăria tradiţională împreună cu preparate grase, mai ales cu gâscă. Etimologia englezească nu are însă nimic de-a face cu această reţetă, goose având o rădăcină franţuzească – *groseille*.

Datorită concentraţiei mari de acid malic, agrişele sunt de ajutor la tratarea oricăror infecţii urinare, deoarece contribuie la acidificarea urinei fără a provoca afecţiuni gastrice. Agrişele mai sunt şi o sursă utilă de fibre solubile, ceea ce le face un remediu foarte eficient în tratarea constipaţiei.

SFATURI PRACTICE

În caz de răceală, amestecaţi o linguriţă de gem de agrişe, o linguriţă de gem de coacăze negre şi sucul din jumătate de lămâie într-o cană de apă fierbinte şi beţi acest preparat de trei ori pe zi.

⊕ *Bune pentru întărirea rezistenţei naturale a organismului.*
⊕ *Benefice în caz de constipaţie.*
⊕ *Utile în tratarea infecţiilor urinare.*
⊕ *Se recomandă să se consume proaspete (soiurile dulci) sau coapte uşor (soiurile de bucătărie).*



COACĂZELE ROŞII

❶

Energie/100g 21kcal
Bogate în vitamina C şi potasiu

Coacăzele roşii sunt rude ale coacăzelor negre, însă există diferenţe importante între acestea în privinţa valorii lor nutritive. Această plantă creşte fără probleme în majoritatea mediilor climatice şi este extrem de rezistentă, supravieţuind în clime diverse din spaţii geografice precum Marea Britanie, nordul Europei, SUA şi Siberia. Se găseşte adesea în sălbăticie pe garduri sau şanţuri, unde fructele sunt întotdeauna roşii. Soiurile cultivate pot produce coacăze albe (care nu conţin deloc vitamina A).

Deşi au numai un sfert din concentraţia de vitamina C a coacăzelor negre, 100 g de coacăze roşii oferă necesarul zilnic recomandat în Marea Britanie. Acest lucru le face utile în îmbunătăţirea funcţiei naturale a sistemului imunitar. Deşi pierd o parte din vitamina C atunci când sunt gătite, se pot folosi ca gemuri, sucuri sau preparate cu alte fructe, pentru că aduc o contribuţie importantă la regimul de recuperare al invalizilor. Coacăzele roşii mai oferă şi o concentraţie modestă de fier şi fibre şi o cantitate destul de mare de potasiu, minerale care nu se pierd prin coacere.

Nutriţioniştii recomandă sucul de coacăze roşii ca remediu împotriva febrei. Iar tradiţia britanică de a consuma jeleu de coacăze roşii împreună cu vânat de calitate era privită ca mijloc de protecţie împotriva bacteriilor dăunătoare, datorită conţinutului ridicat de acizi.

SFATURI PRACTICE

Jeleul de coacăze roşii este antiseptic şi, dacă îl aplicaţi pe o arsură după ce îl răciţi cu multă apă rece, va alina durerea şi va preveni apariţia puroiului.

- ⊕ *Bune pentru întărirea sistemului imunitar.*
- ⊕ *Sucul este răcoritor şi ajută la tratarea febrei.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume proaspete, coapte, ca jeleu sau sos.*

COACĂZELE NEGRE

❶ ❷ ❹ ❺

Energie/100g 28kcal
Bogate în vitamina C

Coacăzele negre sunt o sursă foarte bogată de vitamina C, cu o concentraţie de patru ori mai mare decât cea din portocale – 60 g oferă 60 mg din această vitamină vitală, constantă în coacăzele negre. Vitamina C din aceste mici fructe de pădure este un antioxidant puternic, ce protejează organismul împotriva afecţiunilor cardiovasculare şi circulatorii şi împotriva tuturor tipurilor de infecţii. Însă coacăzele negre mai conţin şi cantităţi substanţiale de potasiu şi foarte puţin sodiu, deci ajută împotriva reţinerii apei şi sunt utile în tratarea hipertensiunii arteriale.

Pigmenţii denumiţi antocianozide din coaja mov au proprietăţi bactericide şi o acţiune antiinflamatoare, ceea ce le explică întrebuinţarea ca remediu tradiţional împotriva durerilor în gât – sucul fierbinte de coacăze negre se bea foarte încet. Metoda de preparare este foarte simplă: fierbeţi jumătate de ceaşcă de coacăze negre în două căni de apă timp de 10 minute, stoarceţi şi adăugaţi puţină miere. Puteţi pune, de asemenea, apă fiartă peste o linguriţă cu jeleu de coacăze negre. Efectul său puternic antibacterian este important în tratarea şi prevenirea intoxicaţiilor alimentare, deoarece mulţi dintre agenţii patogeni ce pot declanşa boli de stomac sunt distruşi de antocianozide.

SFATURI PRACTICE

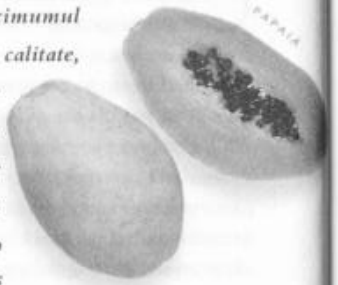
Frunzele de coacăze negre au importante întrebuinţări medicale, deoarece conţin uleiuri volatile, acid tanic şi multă vitamina C. Folosiţi-le în ceaiuri ca gargară pentru ameliorarea ulcerelor cavităţii bucale. Pe plan intern, ceaiul are efecte directe asupra glandelor suprarenale, stimulând sistemul nervos simpatic şi ajutând deci la ameliorarea stresului şi anxietăţii.

- ⊕ *Benefice pentru întărirea sistemului imunitar, pentru răceală, gripă şi roşu în gât.*
- ⊕ *Utile în prevenirea cancerului, reţinerii de fluide, hipertensiunii arteriale, stresului şi anxietăţii.*
- ⊕ *Bune în caz de diaree sau intoxicaţie alimentară.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume ca suc, jeleu sau coapte uşor cu alte fructe.*

FRUCTELE TROPICALE

Apreciate pentru vitaminele A, C şi fibre

Multe fructe tropicale cultivate în climate calde au arome extrem de fine atunci când sunt proaspete şi coapte, oferind o varietate de culori minunate meselor. Pentru că îşi au originea în diverse regiuni tropicale din toată lumea, ele sunt disponibile tot anul în supermarketuri, fiind fructe importate proaspete. Pentru maximumul de aromă, valoare nutriţională şi calitate, cumpăraţi fructe tropicale aproape coapte şi lăsaţi-le să se coacă pe cale naturală. Multe fructe, cum ar fi bananele şi mango, sunt cultivate intens încă din Antichitate, în timp ce altele – cum ar fi kiwi, papaia şi guavele – au devenit disponibile abia în ultimii ani.



PAPAIA

Fructele viu colorate, cele galben intens şi portocalii sunt surse bogate de vitamina A. Au o concentraţie diferită de vitamina C, micul şi faimosul kiwi fiind, de exemplu, mult mai bogat în vitamina C decât o portocală. Bananele şi alte fructe tropicale sunt apreciate pentru conţinutul lor de potasiu, iar multe fructe oferă concentraţii mici de alte minerale şi sunt, de asemenea, surse importante de fibre.

Unele fructe tropicale, cum ar fi ananasul, mango şi guavele, sunt larg disponibile în conserve, însă cumpăraţi variantele conservate în suc, nu pe cele în sirop gros; sau aruncaţi siropul, preparat îndeosebi din zahăr.

PEPENE ROŞU

STRUGURII

❶ ❷ ❸ ❺ ❻ ❽

Energie/porţie standard 60kcal
Bogaţi în compuşi aromatici

Întrebuinţarea strugurilor în producţia de stafide şi vin era foarte răspândită în vechime. *Vitis vinifero* este specia care se află la baza majorităţii reţetelor moderne din struguri. A fost adusă în Lumea Nouă de Columb, în 1492, apoi de spanioli şi portughezi, care au ajuns în America de Nord şi în cea de Sud. SUA este acum a doua cea mai mare producătoare de struguri şi stafide din lume.

Strugurii sunt unici în nutriţie, pentru că întăresc, curăţă şi regenerează organismul, fiind ideali pentru convalescenţă şi utili pentru anemie, oboseală şi afecţiuni precum artrita, guta şi reumatismul.

Beneficiile lor în nutriţie au fost confirmate de Mahatma Gandhi, care obişnuia să bea suc de struguri în timpul posturilor sale lungi, fapt care a încurajat introducerea regimurilor alimentare doar cu struguri pentru o gamă largă de afecţiuni, cum ar fi cele cutanate, ale sistemului urinar, artritei şi gutei. O cură de două zile de struguri la fiecare zece zile este recomandată celor care doresc să piardă în greutate. Mulţi naturişti sunt de părere că strugurii trebuie consumaţi separat, nu la masă, deoarece fermentează rapid în stomac. De asemenea, se recomandă să mestecaţi struguri în caz de gingivită.

Strugurii conţin un număr uriaş de compuşi aromatici – mai mulţi decât la oricare alte fructe. Cei mai importanţi sunt acidul tanic astringent, flavona, antocianidele roşii, linalolul, geraniolul şi nerolul. Acestea sunt considerate substanţele care oferă strugurilor proprietăţile lor anticancerigene.

⊕ *Buni pentru convalescenţă, pierdere în greutate, în caz de anemie şi oboseală.*
⊕ *Utili pentru prevenirea cancerului.*
⊕ *Se recomandă să se consume proaspeţi.*
⊖ *Pentru că mulţi struguri sunt stropiţi în timpul cultivării, nu uitaţi să îi spălaţi cu apă călduţă.*

BANANELE ŞI BANANELE PLANTAIN

2 4 5 7

BANANELE

Energie/porţie standard 95kcal

BANANELE PLANTAIN

Energie/100g 117kcal

Bogate în potasiu, vitamina B6 şi acid folic

Bananele se numără printre alimentele miraculoase ale naturii, fiind foarte bogate în substanţe nutritive. Sunt o masă rapidă ideală şi ambalată natural. Persoanele care doresc să slăbească evită de obicei bananele, din cauza opiniei eronate că acestea îngraşă, însă un fruct conţine numai 95 de calorii şi numeroase substanţe nutritive.

Amidonul din banane se digeră mai greu, de aceea acestea trebuie consumate doar coapte, când o mare parte din amidon se transformă în zahăr. Amidonul din bananele plantain poate provoca un disconfort destul de mare dacă fructele sunt consumate necoapte, însă acest lucru se poate evita dacă le gătiţi. Bananele coapte sunt utile la tratarea constipaţiei şi diareii, dar şi pentru contribuţia lor în eliminarea colesterolului din organism. Bananele plantain sunt foarte bogate în amidon, benefic în tratarea şi prevenirea ulcerelor. Sunt întrebuinţate timp de secole ca alimente de bază în India, sud-estul Asiei, America de Sud şi estul Africii.

Conţinutul ridicat de potasiu din banane ajută la prevenirea crampelor, fiind ideale pentru cei care practică activ un sport. O singură banană conţine peste un sfert din necesarul zilnic de vitamina B6, deci sunt recomandate femeilor care suferă de sindrom premenstrual.

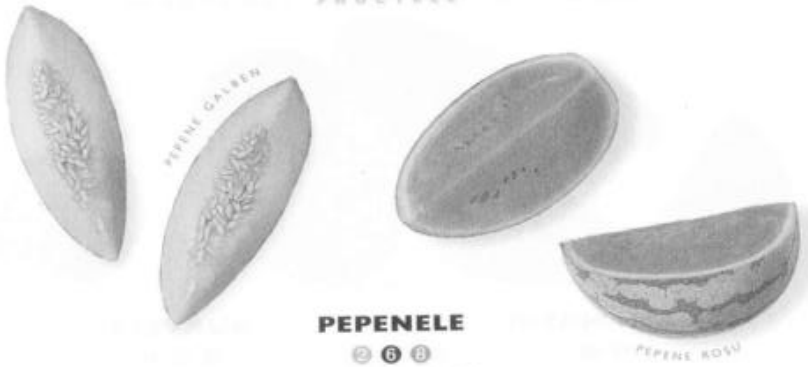
⊕ *Bune pentru persoanele active şi pentru cele care au un nivel ridicat al colesterolului.*

⊕ *Benefice în caz de ulcere, pentru convalescenţă, oboseală cronică, epuizare şi febră glandulară.*

⊕ *Bananele trebuie consumate coapte şi proaspete; bananele plantain trebuie consumate aproape coapte gătite.*

SFATURI PRACTICE

Câteva coji de banană îngropate lângă lujerii de zmeură asigură cultivarea de fructe suculente şi colorate, datorită conţinutului lor de magneziu.



PEPENELE

2 6 8

PEPENELE GALBEN

Energie/porţie standard 29kcal

PEPENELE ROŞU

Energie/porţie standard 62kcal

Bogat în vitamina C şi potasiu

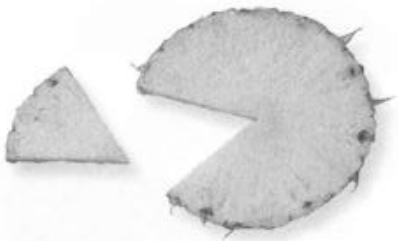
Pepenii aparţin aceluiaşi grup de plante din care fac parte castraveţii, dovlecii, dovleceii şi tărtăcuţele. Sunt cultivaţi în Asia din vremuri străvechi, fiind fructe apreciate de egipteni, greci şi romani. Au fost cultivaţi pentru prima oară în Europa de Vest de către francezi, fiind folosiţi de nutriţionişti încă din sec. XVI. Pepenele-şarpe, extrem de lung, se consumă crud sau în murături, şi este „castravetele" descris de Isaia, însă cel mai răcoritor este pepenele roşu, originar din Indiile de Vest şi Africa, fiind întrebuinţat de mult timp şi în medicină. Seminţele erau considerate un remediu bun împotriva limbricilor şi infecţiilor urinare. Pepenii sunt un meniu răcoritor şi delicios în zilele caniculare, o felie mare de pepene roşu zemos întrece orice băutură sofisticată când trebuie să vă răcoriţi. Pepenele roşu – sau un ceai preparat prin fierberea seminţelor sale în apă timp de 30 de minute – se recomandă de mult timp în medicina tradiţională ca remediu natural împotriva afecţiunilor la rinichi şi la vezica urinară. Toate soiurile de pepeni stimulează de fapt activitatea rinichilor, fiind laxativi uşori, ceea ce îi face de ajutor pentru cei care suferă de gută sau constipaţie.

⊕ *Buni în caz de constipaţie uşoară, afecţiuni urinare, gută şi artrită.*

⊕ *Se recomandă să se consume cruzi, copţi şi fără alte alimente.*

SFATURI PRACTICE

Naturiştii susţin că toate soiurile de pepeni trebuie consumate separat sau cel puţin înainte de masă, deoarece fermentează rapid în stomac. Unul dintre cele mai tradiţionale regimuri de curăţare constă într-o cură de două zile de pepeni de orice tip – o pauză încântătoare de vară pentru întregul organism.



ANANASUL

❶ ❷ ❹

Energie/porţie standard 33kcal
Bogat în fibre şi brom

Deşi ananasul oferă puţine substanţe nutritive şi cantităţi modeste de vitamina C, fibrele şi abilitatea sa de a distruge cheagurile de sânge îl fac un aliment excelent pentru protejarea inimii. Sucul de ananas proaspăt este un remediu tradiţional eficient împotriva durerilor în gât – se recomandă gargara – şi era un remediu naturist preferat pentru tratarea difteriei. Unii dintre compuşii săi terapeutici supravieţuiesc probabil procesării comerciale.

- ⊕ *Bun în caz de probleme digestive, febră, dureri în gât şi răni generalizate ale ţesuturilor.*
- ⊕ *Protejează inima.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume foarte copt sau în suc.*

ALIMENTE-MINUNE

Enzima bromelină prezentă numai în ananasul proaspăt ajută la dizolvarea cheagurilor de sânge ce provoacă răni – ananasul proaspăt înlocuieşte de mult friptura crudă în tratarea ochilor negri la boxeri.

GUAVELE

❶ ❷ ❹

Energie/porţie standard 23kcal
Bogate în vitamina C şi fibre solubile

Guava (îndeosebi soiul cu pulpă roz) este o sursă foarte bogată de vitamina C – un singur fruct oferă de cinci ori doza minimă recomandată în Marea Britanie. Concentraţia de vitamina C este maximă în fructele verzi mature, dar începe să scadă pe măsură ce acestea se ofilesc. Guavele conţin şi cantităţi importante de acid nicotinic, fosfor şi calciu, dar şi multe fibre solubile. Chiar şi cele conservate, care pierd până la o treime din conţinutul de vitamina C în timpul procesării, îşi păstrează fibrele, însă recomand să consumaţi conserve fără zahăr. Bine cunoscutul nectar de guave este un amestec ce conţine 25% piure din fructe, 10% zahăr şi 65% apă.

- ⊕ *Benefice pentru întărirea sistemului imunitar, reducerea colesterolului şi în caz de constipaţie.*
- ⊕ *Protejează inima şi sunt anticancerigene.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume crude şi aproape coapte.*

PAPAIA

❶ ❷ ❸ ❹

Energie/porţie standard 50kcal
Bogat în vitamina C, fibre şi betacaroten

Acest fruct tropical delicios şi nutritiv creştea iniţial numai în sudul Mexicului şi Costa Rica. Datorită spaniolilor, care au introdus papaia în Manila la jumătatea secolului XVI, acesta creşte astăzi peste tot la tropice. Primul producător al lumii este de departe SUA, majoritatea fructelor fiind crescute în Hawaii.

Pe plan nutriţional, acesta este un fruct foarte important în ţările în curs de dezvoltare, deoarece creşte tot timpul anului şi este o sursă excelentă de vitamina C. Ca majoritatea celorlalte fructe şi legume portocalii, papaia este, de asemenea, o sursă importantă de betacaroten, substanţă pe care organismul o transformă în vitamina A. Prin urmare, este un fruct excelent pentru tratarea afecţiunilor cutanate, dar şi pentru întărirea sistemului imunitar.

De asemenea, este benefic pentru invalizi, pulpa fiind moale şi uşor de mestecat. Papaia la conservă este mult mai sărac în substanţe nutritive, majoritatea conţinutului său de vitamina C şi peste jumătate din cel de betacaroten pierzându-se în procesul de conservare.

Prin cele 3 g de fibre dintr-un fruct obişnuit, papaia ajută la reducerea colesterolului, dar şi la menţinerea funcţiei normale a vezicii urinare. Principala componentă este o enzimă denumită papaină, foarte utilă la digestie, care este prezentă însă în cantităţi mult mai mari în fructele necoapte. În bucătăria sud-americană, carnea este învelită adesea în frunze de papaia, în reţete fine şi suculente.

Seminţele sunt foarte aromate atunci când sunt adăugate în murături, oţet şi uleiuri; de asemenea, sunt un remediu tradiţional împotriva limbricilor. Frunzele sunt folosite pentru ameliorarea rapidă a rănilor, coşurilor cu puroi şi infecţiilor la picior.

- ⊕ *Bune în caz de afecţiuni digestive.*
- ⊕ *Benefice pentru piele şi pentru îmbunătăţirea sistemului imunitar.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume coapte.*

ALIMENTE-MINUNE

Un fruct obişnuit de papaia asigură de două ori necesarul minim recomandat de vitamina C şi mult peste un sfert din cel de vitamina A.

MANGO

❶ ❸

Energie/porţie standard 86kcal
Bogat în vitaminele A, C, E şi fibre

Mango este foarte bogat în substanţe nutritive, un singur fruct oferind cu mult peste necesarul zilnic recomandat de vitamina C, două treimi de vitamina A, circa jumătate de vitamina E, aproape un sfert de fibre, dar şi un conţinut important de potasiu, fier şi acid nicotinic. Este un amestec excelent de antioxidanţi, accesibil într-o formă uşor digerabilă, astfel că mango poate fi inclus în listele de cumpărături ale fiecăruia. Există multe soiuri, însă preferatul meu este mango pitic deosebit de dulce, originar din Pakistan, care are din păcate un sezon foarte scurt.

În India lor nativă, mango fac parte din viaţa de zi cu zi şi sunt consumate tot anul – în anotimpul canicular sub formă de băuturi preparate din pulpă, pentru a asigura fluide organismului, îndeosebi atunci când este stors şi amestecat cu sare, melasă şi chimion pentru a găti *panna*.

Când mango este ieftin şi se găseşte din plin, folosiţi-l în milkshake-uri, umpluturi de plăcintă şi sosuri sau faceţi gem.

Cel mai simplu mod de a servi mango este să tăiaţi pulpa cât mai aproape de sâmbure. Apoi să tăiaţi cu un cuţit ascuţit interiorul în zigzag. Răsturnaţi întregul segment şi rămâneţi cu mici cuburi de mango ce arată ca un arici, care se pot tăia foarte uşor. Secţiunea din mijloc ce conţine sâmburele poate fi decojită şi consumată direct sau tăiată.

ALIMENTE-MINUNE

În medicina ayurvedică, pulpa este întrebuinţată la tratarea hipertensiunii arteriale şi diabetului, crenguţele antiseptice pot înlocui periuţa de dinţi în igiena orală, scoarţa este un tratament pentru diaree, iar sâmburele este transformat într-o pudră utilizată în tratarea afecţiunilor vaginului.

⊕ *Bune pentru convalescenţă, afecţiuni cutanate, sistemul imunitar şi în prevenirea cancerului.*

⊕ *Se recomandă să se consume proaspete.*

⊖ *Mango aparţine aceleiaşi familii din care face parte iedera otrăvitoare, iar coaja sa, mai ales atunci când este copt, poate fi foarte iritantă, provocând reacţii alergice severe.*

KIWI

❶ ❷ ❸

Energie/porţie standard 29kcal
Bogat în vitaminele C, fibre şi potasiu

Kiwi este ceva mai mult decât un aliment ornamental de reţetă *nouvelle cuisine*. Acest fruct micuţ cu aspect modest este o comoară de substanţe nutritive. Este originar din China, însă cultivatorii din Noua Zeelandă sunt cei care l-au făcut faimos, iar numele său este cunoscut în toată lumea după emblema naţională a acestui stat, pasărea kiwi.

Kiwi conţine aproape de două ori mai multă vitamina C decât o portocală şi mai multe fibre decât un măr. Un singur fruct vă oferă necesarul dublu zilnic de vitamina C. Spre deosebire de alte fructe, vitamina C din kiwi este foarte stabilă şi, cu toate că după recoltare se pierde o mică parte, 90% din aceasta rămâne în fruct chiar şi după şase luni de depozitare.

De asemenea, kiwi conţine mult potasiu, substanţă insuficientă în alimentaţia Europei de Vest, bogată în sodiu din cauza alimentelor procesate. Deficienţa acestui mineral vital pentru fiecare celulă din organism poate conduce la hipertensiune arterială, depresie, oboseală şi digestie lentă. Un fruct kiwi obişnuit conţine cca 250 mg de potasiu, însă doar cca. 4 mg de sodiu.

Când cumpăraţi kiwi, alegeţi fructele suficient de coapte încât să se înmoaie la apăsarea uşoară. Se pot depozita în frigider şi se decojesc doar înainte să fie consumate.

Conţinutul de fibre din kiwi şi tipul lor particular de mucilagiu le fac un laxativ fin, dar extrem de eficient. Sunt, aşadar, fructele ideale pentru persoanele în vârstă cu deficienţe frecvente de vitamina C şi care suferă de constipaţie cronică.

Kiwi mai conţine şi o enzimă denumită actinidină, un ajutor eficient la digestie, a cărei acţiune este asemănătoare cu cea a papainei din papaia.

⊕ *Bune pentru sistemul imunitar, în caz de afecţiuni cutanate şi digestive.*

⊕ *Se recomandă să se consume proaspete – decojiţi vârful fructului ca pe un ou fiert şi mâncaţi-l cu o linguriţă.*

FRUCTELE USCATE

Apreciate pentru conţinutul de minerale şi fibre

Există în prezent o largă varietate de fructe uscate, de la bine cunoscutele stafide până la exoticul mango. Sunt surse bogate de energie, fiind consumate adeseori de atleţi sau de alpinişti. Mai mult, ele reprezintă şi o rezervă importantă de minerale, datorită conţinutului de fier, potasiu şi seleniu. Unele fructe uscate au şi fibre şi vitamina A (soiurile de prune galbene şi portocalii).

STAFIDE

Fructele uscate aduc o contribuţie semnificativă la tratarea anemiei datorită conţinutului lor ridicat de fier; de asemenea, sunt de mare ajutor celor care suferă de constipaţie, deoarece fibrele pe care le au în compoziţie sunt un laxativ eficient.

Datorită aromei lor dulci şi a substanţelor nutritive esenţiale, mulţi părinţi încep să conştientizeze tot mai mult importanţa fructelor uscate în alimentaţia copiilor, privindu-le nu doar ca pe nişte dulciuri sau articole de cofetărie. Cu toate acestea, ele pot provoca apariţia cariilor dentare, deci trebuie consumate în cantităţi moderate. Fructele uscate se mai întrebuinţează şi tăiate în salate, coapte sau în compoturi sau preparate în sosuri delicioase, pentru a fi servite în reţete apetisante sau lângă fripturi. Ele înlocuiesc cu succes zahărul în prăjituri, ajutându-vă să reduceţi – sau chiar să eliminaţi – acest ingredient în multe reţete.

PRUNE USCATE

CURMALELE

CURMALELE PROASPETE
Energie/100g 96kcal
CURMALELE USCATE
Energie/100g 248kcal
Bogate în fier şi potasiu

Curmalele se cultivă de mai bine de cinci mii de ani în întregul Orient Mijlociu şi reprezintă o sursă de hrană deosebit de importantă în această regiune a lumii. Ele pot fi întrebuinţate ca înlocuitor al zahărului sau chiar la prepararea băuturilor alcoolice fermentate. Curmalele uscate se pot măcina şi folosi ca făină.

Curmalele proaspete au mult mai puţine calorii decât cele uscate; de asemenea, ele conţin cantităţi mici de vitamina C, care lipsesc din cele uscate. Mineralele sunt cele care atrag atenţia, mai ales datorită conţinutului lor de fier, care pare să fie puţin apreciat în afara Orientului. Doar unul sau două soiuri de curmale au o concentraţie modestă de fier, restul au un conţinut mult mai mare. Acest lucru, împreună cu energia uşor de asimilat, le fac un aliment ideal pentru cei care suferă de anemie şi afecţiuni care produc oboseală cronică. Toate curmalele sunt o sursă importantă de fibre şi foarte bogate în potasiu. Deşi conţin doar în cantităţi mici vitamina B, ele oferă în schimb cantităţi suficiente de acid folic.

Arabii consumă de obicei curmale uscate cu ceai sau cafea, dar le combină şi cu zer sau iaurt gros, realizând un preparat cu o excelentă valoare nutritivă. Un desert din curmale uscate, presărate cu seminţe de susan, asigură acizi graşi polinesaturaţi şi proteine, o gustare delicioasă la orice oră.

- *Excelente în caz de anemie, sindroame postvirale şi de oboseală cronică.*
- *Benefice în caz de constipaţie.*
- *Se recomandă să se consume ca snack sau înaintea mesei.*

SFATURI PRACTICE

Suferiţi de plictiseală în viaţa amoroasă? În tot Orientul Mijlociu, curmalele sunt considerate un stimulent sexual foarte eficient.

PRUNELE USCATE

② ④ ⑤

Energie/porţie standard 160kcal
Bogate în potasiu, fier şi fibre

Prunele uscate se prepară dintr-un anumit soi de prun, foarte faimos în orăşelul franţuzesc Agen din zona Bordeaux. Prunele uscate au origini străvechi, provenind de pe timpul cruciaţilor, care le-au adus în Marea Britanie din Orientul Mijlociu, dar arabii sunt în mod cert cei care au plantat primul *pruneaux d'Agen* – o marcă cu aproape la fel de multă istorie ca *Appelation Contrôlée* a vinurilor fine. În prezent însă, California produce o cantitate dublă de prune uscate decât restul lumii laolaltă – 70 % din cantitatea totală.

ALIMENTE-MINUNE

Dacă v-aţi hotărât să slăbiţi, folosiţi piureul de prune în locul grăsimilor în preparatele culinare la cuptor. Acesta poate înlocui cu succes untul, margarina sau uleiul. Datorită dulceţei lor naturale, ele vă permit să reduceţi conţinutul de zahăr în majoritatea reţetelor de prăjituri.

Prunele uscate sunt bogate în potasiu, fiind apreciate de cei care suferă de hipertensiune arterială; conţin fibre şi fier, dar şi cantităţi importante de niacină, vitamina B6 şi vitamina A. Sunt o sursă excelentă de energie, fiind simplu de digerat, 100 g furnizând 160 de calorii. De asemenea, acestea conţin o substanţă chimică (hidroxifenilisatină) care stimulează muşchiul vezicii urinare, făcând aceste fructe uscate un laxativ uşor, care nu provoacă reacţii purgative.

⊕ *Bune în caz de constipaţie, hipertensiune arterială, oboseală şi letargie.*

⊕ *Se recomandă să se consume ca atare, înmuiate sau în preparate culinare; sucul de prune uscate este foarte hrănitor.*

⊖ *Prunele uscate din comerţ pot fi tratate cu sulf şi învelite în ulei mineral – îndepărtaţi aceşti aditivi spălând fructele de câteva ori în apă caldă.*

STAFIDELE

② ④ ⑤

Energie/porţie standard 82kcal
Bogate în zaharuri naturale, fibre şi potasiu

Stafidele sunt struguri uscaţi, soiurile superioare fiind lăsate să se usuce pe lujeri pe cale naturală. Prepararea tradiţională constă în aşezarea strugurilor pe pământ şi întoarcerea lor la fiecare 7-10 zile, timp de aproximativ trei săptămâni. Metodele moderne de producţie din Australia şi California folosesc magazii deschise şi implică mecanizarea recoltei, lujerii fiind tăiaţi sub ciorchinii de struguri, pentru ca fructele să se deshidrateze direct în vie.

În stafide sunt concentrate toate beneficiile nutriţionale ale strugurilor – 100 g de stafide conţin circa 70 g de zaharuri naturale, glucoză şi fructoză. Ele sunt aşadar un aliment bogat în energie, ideal pentru atleţi, pentru cei care merg mult pe jos şi pentru oricine suferă de oboseală cronică.

Spre deosebire de dulciurile de cofetărie cu un conţinut mare de zahăr, stafidele sunt bogate în substanţe nutritive, fibre (care contribuie la reducerea colesterolului şi la îmbunătăţirea funcţiei intestinelor), fier (100 g oferă peste 25% din necesarul zilnic recomandat femeilor), seleniu şi o cantitate uriaşă de potasiu (care previne reţinerea de fluide şi ajută la reducerea tensiunii arteriale). Stafidele mai conţin şi o concentraţie mică de vitamina A şi cantităţi mici, dar importante, din vitaminele B.

⊕ *Bune în caz de hipertensiune arterială, reţinere de fluide, energie insuficientă, anemie şi constipaţie.*

⊕ *Se recomandă să se consume spălate bine, ca snack sau adăugate în salate sau în preparate din fructe.*

⊖ *Stafidele din comerţ pot fi tratate cu sulf şi învelite în ulei mineral – îndepărtaţi aceşti aditivi spălându-le de mai multe ori în apă caldă.*

ALIMENTE-MINUNE

Amestecul de calorii asimilate rapid şi de vitaminele B fac din stafide o gustare perfectă pentru cei care suferă de depresie, anxietate şi iritabilitate nervoasă.

SMOCHINELE

❶ ❷ ❹ ❺

SMOCHINELE PROASPETE
Energie/100g 43kcal

SMOCHINELE USCATE
Energie/100g 213kcal

Bogate în betacaroten şi fibre

Smochinele au fost apreciate încă din vremuri străvechi, fiind menţionate deseori în Biblie, care le atestă valoarea de alimente nutritive, remedii medicale şi simboluri ale abundenţei. În Grecia antică, atleţii consumau cantităţi uriaşe de smochine pentru a căpăta putere. Hinduiştii consideră smochinul sacru, iar un anumit soi, cel banian, se întrebuinţează adesea în medicina ayurvedică.

Cercetările moderne arată că smochinele sunt o sursă bogată de benzaldehidă, un agent anticancerigen. De asemenea, ele conţin enzime tămăduitoare, flavonoizi şi o enzimă denumită ficină, care ajută la digestie. În concluzie, smochinele sunt o sursă minunată de substanţe nutritive uşor de digerat: fier, potasiu, betacaroten, fibre solubile şi nesolubile. În multe părţi din Orient şi Asia, smochinele sunt considerate şi afrodiziace puternice. Smochinele proaspete şi cele uscate, dar şi siropul tradiţional de smochine sunt laxative eficiente.

⊕ *Bune pentru energie, în prevenirea cancerului, în caz de constipaţie, tulburări digestive, anemie.*

⊕ *Smochinele proaspete trebuie consumate coapte şi crude; cele uscate se pot consuma ca atare sau preparate în compot de fructe uscate.*

SFATURI PRACTICE

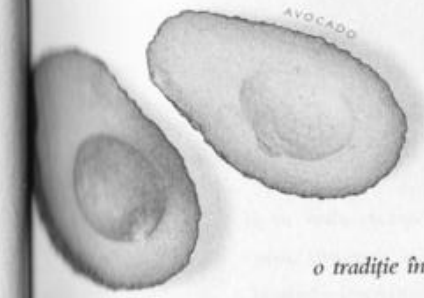
Smochinele se pot întrebuinţa la tratarea coşurilor cu puroi, abceselor şi furunculelor – daţi la cuptor o smochină proaspătă circa jumătate de oră, tăiaţi-o pe jumătate şi aplicaţi pasta caldă peste zona inflamată pentru a îndepărta puroiul.

Un remediu eficient împotriva negilor este să stoarceţi sucul lăptos al unei frunze sau tulpini şi să îl aplicaţi pe rană. Acoperiţi pielea din jur cu un unguent pentru a evita iritaţia şi purtaţi mănuşi medicinale. În câteva ore, în jurul negului va apărea un inel din piele uşor inflamat, care se va usca treptat şi va cădea.

LEGUMELE

Legumele sunt apreciate de mult în alimentaţie pentru rolul lor împotriva bolii arterelor coronare, a constipaţiei şi, mai recent, a cancerului. Diversele soiuri de legume – de la modestele rădăcinoase şi crucifere, până la salate şi la soiurile mediteraneene mai exotice şi algele comestibile (să nu mai vorbim de puternica familie Allium a cepei, prazului şi usturoiului) – şi-au căpătat renumele graţie conţinutului lor de vitamine şi minerale, aşa că dacă savuraţi legumele proaspete sau uşor coapte, vă asiguraţi că beneficiaţi de multe dintre componentele lor protectoare.

Raportul Cercetării mondiale anticancer emis în 1998 a devenit faimos după ce a demonstrat rolul consumului de fructe şi legume în prevenirea cancerului. Iar studii recente efectuate în Italia şi în alte ţări au adus dovezi certe în legătură cu rolul consumului de legume în lupta împotriva multor forme de cancer, mai ales legumele proaspete sau crude. Cercetările au arătat că vitaminele C şi E, carotenoidele, fibrele, flavonoizii, fenolul, stenolul din plante şi inhibitorii proteici sunt probabil substanţele din fructe şi legume cu aceste efecte de protecţie.



Mesele de bază în care se consumă cantităţi generoase de legume reprezintă de mult o tradiţie în unele culturi; din păcate, alte culturi le-au privit doar ca pe un acompaniament la feluri din carne sau peşte. Odată cu recunoaşterea tot mai mare a valorii legumelor în nutriţie, oamenii încep să găsească metode nenumărate pentru a le încorpora în mese, astfel încât să corespundă tuturor meniurilor: consumă legume crude sau coapte, le combină în salate, supe şi fripturi, coapte, în piureuri şi în sucuri din ce în ce mai interesante. Nutriţioniştii şi remediile populare recomandă de mult timp sucurile de legume pentru o gamă largă de afecţiuni, cum ar fi ulcerele, problemele de digestie sau ca stimulent al ficatului. Dacă folosiţi legumele la supe, fripturi şi piureuri, trebuie să vă asiguraţi că toate vitaminele care au ajuns în apă se păstrează şi după ce supa este gata.

În multe ţări, cartoful obişnuit şi cartoful yam reprezintă sursa principală de carbohidraţi, însă mai oferă şi unele vitamine şi minerale. Cu toate acestea, în cazul în care consumul zilnic este de cinci porţii, cartoful iese din categoria carbohidraţilor cu amidon şi îşi pierde valoarea nutritivă.

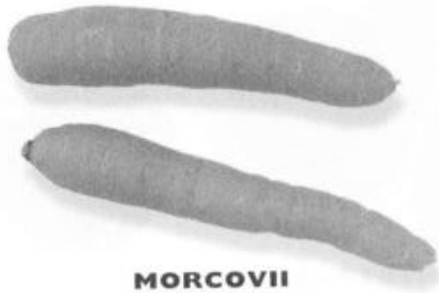
LEGUMELE RĂDĂCINOASE

Preţuite pentru conţinutul de fibre şi vitamine

Multe legume rădăcinoase, cum ar fi cartofii, cartofii dulci şi morcovii, sunt foarte recomandate pentru carbohidraţii sănătoşi şi sătioşi cu care contribuie la nutriţie. Din păcate, cei care încearcă să slăbească sunt greşit sfătuiţi să evite rădăcinoasele, pentru că sunt considerate bogate în calorii. Ceea ce creşte conţinutul caloric sunt de fapt sosurile sau grăsimea adăugate. Aceste legume modeste, dar importante, sunt, de asemenea, rezerve utile de vitaminele A, B, C şi E, conţin o concentraţie mică de minerale şi reprezintă o sursă importantă de fibre dietetice – asimilate mai ales atunci când sunt consumate cu coajă cu tot.

Rădăcinoasele roşii şi galbene, cum ar fi sfecla, morcovii şi cartofii dulci, oferă o cantitate benefică de vitamina A, pe lângă cea de minerale. Când este sezonul lor, aceste legume sunt ieftine, aromate şi sătioase. Legumelor mai puţin cunoscute sau folosite, cum ar fi anghinarele (soiul rotund şi cel de Ierusalim), păstârnacul şi feniculul, trebuie să li se acorde un loc important în nutriţie, pentru că aduc o contribuţie importantă de vitamine şi minerale.

Majoritatea legumelor rădăcinoase sunt servite în preparate culinare - fierte, coapte, în piure sau combinate cu alte ingrediente în supe sau fripturi – unde îşi păstrează o mare parte din substanţele nutritive. Unele dintre ele, cum ar fi morcovii, napul, ridichile, anghinarele mici şi rotunde, feniculul, se pot savura şi crude în sezonul lor.



MORCOVII

❶ ❷ ❸ ❹

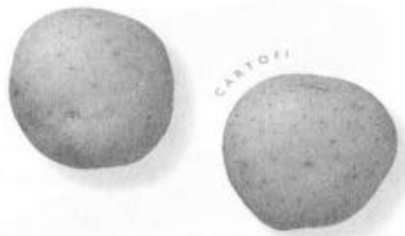
Energie/porţie standard 21kcal
Bogaţi în betacaroten

Aceste legume conţin atât de mult betacaroten, încât un singur morcov furnizează organismului o sursă de vitamina A suficientă pentru o zi întreagă. Aceasta este vitală pentru sănătatea pielii şi a membranelor mucoase rezistente la boli, de unde se şi explică importanţa morcovilor pentru protejarea plămânilor şi pentru buna funcţionare a întregului sistem respirator. Vitamina A este de asemenea esenţială pentru vederea nocturnă. Betacarotenul se absoarbe mult mai bine din morcovii bătrâni de culoare închisă, preparaţi la cuptor – cu atât mai mult dacă în reţetă s-a adăugat grăsime sau ulei, deoarece favorizează absorbţia – decât din morcovii noi. Dacă aveţi ocazia, alegeţi morcovi ecologici, pentru a evita asimilarea unui nivel ridicat de reziduu pesticid.

În peste 40 de studii publicate despre relaţia dintre apariţia cancerelor şi consumul ridicat de morcovi, 75% dintre ele au demonstrat o reducere a riscului îmbolnăvirii de această maladie. Ca aliment împotriva îmbătrânirii, morcovii sunt consideraţi alimente de protecţie împotriva razelor ultraviolete, contribuind la protejarea pielii de riduri. Datorită celorlalte vitamine antioxidante din compoziţia lor, C şi E, sunt recomandaţi persoanelor care suferă de boli ale arterelor.

Medicina tradiţională recomandă de mult consumul de morcovi în tratarea diareii, mai ales pentru copiii mici şi bebeluşi, pentru care piureul de morcovi este un aliment sănătos. Nutriţioniştii recomandă o cură de două zile de suc proaspăt de morcovi şi multă apă minerală, pentru stimularea ficatului şi ameliorarea simptomelor de icter.

- ⊕ *Valoroşi în prevenirea cancerului, pentru inimă, circulaţie şi vedere.*
- ⊕ *Benefici pentru piele şi membranele mucoase.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume la maturitate, în preparate culinare.*



CARTOFII

② ④ ⑤ ⑥

CARTOFII MATURI
Energie/100g 75kcal
CHIPSURILE
Energie/100g 239kcal
Bogate în fibre şi vitamina C

Cartofii sunt o rezervă extraordinară de substanţe nutritive, reprezentând de generaţii întregi hrana de bază a muncitorilor irlandezi din agricultură. Cartofii oferă fibre, complexul de vitamine B, minerale folositoare şi suficientă vitamina C încât să prevină apariţia scorbutului, chiar şi atunci când sunt consumaţi fierţi sau la cuptor. Cartofii preparaţi la cuptor sunt superiori pe plan nutriţional, deoarece multe minerale importante, cum ar fi potasiul, se găsesc în coajă.

Ani întregi, doctorii au eliminat cartofii din meniul celor care doresc să piardă în greutate, însă, contrar opiniei generale, în realitate aceste legume sunt chiar utile într-un regim de slăbit. Nu vă miraţi, felul în care îi preparaţi este foarte important. Dacă îi rumeniţi pe fundul oalei alături de carne, adăugaţi 5 g de grăsime la 100 g de cartofi; cartofii prăjiţi pregătiţi acasă au 15 g de grăsime la 100 g. Chipsurile conţin aproape 36 g de grăsime/100 g (circa 26 g în cazul variantelor cu un conţinut scăzut de grăsimi). Comparaţi cu cele 0,1 g de grăsimi din 100 g de cartofi fierţi sau copţi, care sunt la fel de delicioşi.

Deşi valoarea lor nutritivă depinde de soiul şi tipul de pământ în care sunt cultivaţi, cartofii reprezintă de fapt un rezervor de energie şi proteine mai bun decât aproape oricare altă legumă. ▶

ALIMENTE-MINUNE

În întreaga Europă de Nord şi de Est, nutriţioniştii au întrebuinţat sucul de cartofi cruzi ca tratament eficient pentru ulcer şi osteoporoză. Tratamentul este simplu - timp de o lună, se consumă jumătate de pahar de suc de cartofi cruzi de patru ori pe zi. Gustul neplăcut se poate atenua dacă adăugaţi suc de mere şi morcovi sau puţină miere. Sau puteţi să adăugaţi sucul proaspăt în farfuria de supă (nu în supa pe care o preparaţi pe foc).

CARTOFII DULCI

① ③

Energie/100g 87kcal
Bogaţi în amidon şi carotenoide

Cartoful dulce este adesea confundat cu yamul, ambele soiuri apărând în multe cărţi ca denumiri alternative ale aceleiaşi plante. El este însă o specie separată, superioară yamului pe plan nutriţional.

Cartofii dulci sunt o sursă excelentă de amidon, aşadar de energie. Conţin proteine, vitaminele C şi E, şi o concentraţie foarte mare de carotenoide, printre care şi betacaroten. Aceste substanţe şi celelalte elemente fitochimice din tuberculi fac din cartofii dulci un puternic aliment anticancerigen. 100 g de cartofi dulci pe zi pot reduce considerabil riscul apariţiei cancerului la plămâni. Acest lucru este şi mai important dacă sunteţi fumător sau fost fumător.

- ⊕ *Benefici în caz de afecţiuni ale vederii şi pentru vederea nocturnă.*
- ⊕ *Buni în caz de afecţiuni cutanate şi pentru prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Se consumă fierţi, în piure sau copţi.*

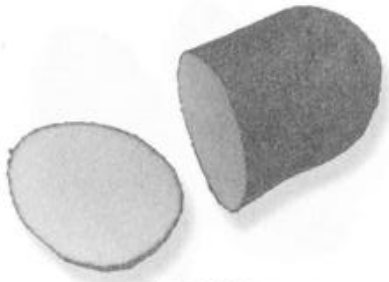
cartofii, continuare

Când cartoful este gătit, amidonul din acesta se digeră foarte uşor, astfel că poate fi consumat şi de invalizi, de persoanele cu afecţiuni digestive şi folosit ca aliment de întărcare pentru bebeluşi. Valoarea biologică a proteinei cartofului este aproape la fel de mare ca cea a boabelor de soia, făcându-l ideal pentru copii, invalizi şi vegetarieni. De asemenea, oferă mai bine de jumătate din necesarul zilnic recomandat de vitamina C în Marea Britanie.

- ⊕ *Benefic în caz de afecţiuni digestive, obosealã cronicã şi anemie.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume cu coajă, la abur sau fierţi în puţină apă.*
- ⊖ *Cartofii învechiţi care au căpătat o culoare verde şi au înmugurit conţin o toxină denumită solanină, care creează stări neplăcute, iar cantităţile mari pot fi chiar fatale.*

SFATURI PRACTICE

Ceaiul din coajă de cartof - care conţine o concentraţie mare de potasiu - este foarte recomandat de medicina tradiţională în caz de hipertensiune arterială.



YAMUL

❶ ❻

Energie/100g 114kcal
Bogat în carbohidraţi

Yamul este foarte bogat în carbohidraţi, motiv pentru care este consumat ca aliment de bază, mai ales în Africa. Conţine o cantitate rezonabilă de proteine şi destulă vitamina C, dar îi lipsesc vitaminele A şi E, iar fibrele sale sunt mult mai puţine decât la cartofii dulci. Cu toate acestea, este o sursă de fitoestrogeni, contribuind la prevenirea cancerelor cauzate de hormoni şi fiind de ajutor femeilor aflate la menopauză.

Deşi sunt o sursă mai bună de energie decât cartofii dulci, ei conţin mult mai puţine proteine, considerate totuşi superioare pe plan nutriţional. Ideal este să consumaţi din plin ambele tipuri de cartofi.

⊕ *Buni pentru energie.*
⊕ *Se consumă fierţi, copţi sau în piure.*

RIDICHILE NEGRE

❶ ❸

Energie/100g 24kcal
Bogate în vitamina C

Alt membru al numeroasei familii a cruciferelor este ridichea neagră, considerată adesea doar hrană pentru vite. Aceasta este însă o legumă excelentă, cu o aromă delicată şi toate proprietăţile anticancerigene ale grupului de plante sănătoase din care face parte. Conţine o concentraţie importantă de vitamina C – 100 g oferind 75% din doza zilnică recomandată în Marea Britanie –, o cantitate utilă de vitamina A, puţine fibre şi cantităţi mici de minerale, în funcţie de calitatea solului. 100 g de ridichi negre au numai 24 de calorii, dar sunt foarte sătioase, prin urmare sunt ideale pentru persoanele atente la greutatea lor.

Pasate alături de cartofi, ridichile negre pot constitui un meniu excelent pentru bebeluşii proaspăt înţărcaţi.

⊕ *Bune pentru prevenirea cancerului, pentru bebeluşii înţărcaţi şi pentru tratarea afecţiunilor cutanate.*
⊕ *Se recomandă să se consume fierte sau înăbuşite, la tigaie şi în supe.*
⊖ *Ridichile negre conţin goitrogeni, prin urmare trebuie consumate cu moderaţie de persoanele cu afecţiuni ale glandei tiroide.*

SFECLA

❶ ❷ ❹ ❺

Energie/100g 36kcal
Bogată în carotenoide şi acid folic

În medicina romani, sucul de sfeclă se întrebuinţează pentru refacerea sângelui la pacienţii palizi sau extenuaţi. În Rusia şi în Europa Răsăriteană, acesta se foloseşte pentru creşterea rezistenţei şi la tratarea convalescenţilor după o boală gravă. Dr. Hugo Brandenberger, pionierul elveţian în horticultură organică, a dezvoltat o tehnică de lactofermentare pentru a conserva sucul organic al sfeclei şi a păstra deci maximum de substanţe nutritive pentru tratarea leucemiei. Sfecla se foloseşte de ani buni în Europa Centrală pentru tratarea cancerului, iar astăzi studiile ştiinţifice încep să-i înţeleagă acţiunea. În materia roşie se află anumiţi anticancerigeni, dar sfecla sporeşte preluarea oxigenului în celule cu nu mai puţin de 400%.

Frunzele de sfeclă sunt la fel de valoroase, conţinând betacaroten şi alte carotenoide, mult acid folic, potasiu, puţin fier şi vitamina C. Toate acestea recomandă rădăcina şi frunzele pentru femei, mai ales pentru cele care intenţionează să rămână însărcinate. Sucul proaspăt de sfeclă crudă este tonic şi curăţă sângele. Este apreciat de secole ca stimulent digestiv şi hepatic.

⊕ *Bună în caz de anemie şi leucemie.*
⊕ *Importantă pentru cei care suferă de oboseală cronică şi pentru convalescenţi.*
⊕ *Benefică pentru femeile care doresc să nască; frunzele de sfeclă sunt foarte bune în ameliorarea osteoporozei.*
⊕ *Se recomandă să se consume crudă şi rasă în salată; frunzele se fierb la fel ca alte legume; preparată la cuptor sau în supă.*

ALIMENTE-MINUNE

Un tratament excelent pentru sindromul oboselii postvirale, al oboselii cronice, pentru febra glandulară sau pentru recuperarea după o boală istovitoare este amestecul de sucuri de sfeclă, morcovi, măr şi ţelină. Consumaţi un pahar cu această băutură înaintea fiecărei mese. Nu vă neliniştiţi dacă aveţi apoi senzaţia că sângele curge mai repede – este doar sfecla, care îşi vede de treabă!

PĂSTÂRNACUL

❷ ❺

Energie/100g 64kcal
Bogat în fibre, acid folic şi potasiu

Această legumă adesea ignorată şi depreciată merită cu siguranţă mai multă atenţie. Are o aromă unică şi delicioasă şi se poate întrebuinţa şi altfel decât în cubuleţe aruncate la întâmplare peste friptură.

Păstârnacul sălbatic este cunoscut de mult timp în Europa, unde creşte în soluri calcaroase de-a lungul şoselelor şi pe marginea terenurilor cultivate. La fel ca morcovii, păstârnacul este cultivat din Antichitate – împăratul roman Tiberius primea la Roma păstârnac proaspăt, adus tocmai de pe malurile Rinului. În Germania, păstârnacul este consumat adesea cu peşte sărat, în postul Paştelui; în Olanda este folosit în supe; în Irlanda se fierbe în apă cu hamei pentru prepararea berii, iar în bucătăria tradiţională englezească este preparat cu gem şi chiar vin.

Marii botanişti Culpeper, Gerard, Tournefort şi chiar John Wesley au numai cuvinte de laudă când vorbesc despre valoarea nutritivă importantă a păstârnacului – bun pentru vite şi porci, dar şi pentru oameni. Şi nu se înşeală deloc.

Păstârnacul este un exemplu ilustrativ de aliment care trebuie consumat în sezon. Tendinţa din supermarketurile moderne de a se aproviziona în permanenţă cu alimente din toate cele patru colţuri ale lumii înseamnă că pe farfurie ajung până la urmă produse supracultivate, îngrăşate artificial, prea puţin aromate şi cu o valoare nutritivă fără îndoială diminuată.

Păstârnacul este o sursă bună de calorii sănătoase, fibre, potasiu, acid folic, vitamina E şi urme de minerale şi alte vitamine B. Au cel mai dulce gust după primul ger de iarnă.

⊕ *Bun pentru oboseală şi constipaţie.*
⊕ *Se recomandă să se consume fiert, în piure sau pregătit la cuptor (în ulei vegetal).*

NAPII

❶ ❻

Energie/100g 23kcal
Bogaţi în vitamina C şi fibre

Napii sunt alţi membri ai familiei *Cruciferae*, deci conţin toate proprietăţile terapeutice ale acestei uimitoare familii de plante. Cei care cultivă napi cunosc beneficiile consumului frunzelor verzi din vârf ca pe o legumă timpurie suculentă de primăvară.
În medicina tradiţională, frunzele se întrebuinţează de mult timp ca remediu împotriva gutei şi artritei, pentru că elimină acidul uric din organism.

Un piure subţire de napi, preparat cu lapte, este un medicament popular vechi pentru tratarea bronşitei. Napii mai sunt şi o sursă bună de fibre, deoarece conţin o concentraţie mică, dar utilă de calciu, fosfor, potasiu şi câteva dintre vitaminele B. De asemenea, sunt o sursă bună de vitamina C.

⊕ *Buni în caz de gută, artrită şi infecţii ale pieptului.*
⊕ *Utili în prevenirea cancerului.*
⊕ *Se recomandă să se consume cruzi în salate, uşor fierţi sau adăugaţi în supe şi fripturi.*
⊖ *Napii conţin goitrogeni şi trebuie consumaţi aşadar cu moderaţie de persoanele cu afecţiuni ale glandei tiroide.*

FENICULUL DE FLORENŢA

❷ ❽

Energie/100g 50kcal
Bogat în uleiuri volatile

De mai bine de două mii de ani, soiurile diferite de fenicul sunt cultivate pentru aroma delicată a frunzelor verde pal, care merg de minune cu peştele. De asemenea, seminţele se întrebuinţează medicinal de mii de ani (vezi p.174). Dar feniculul de Florenţa este cultivat mai ales pentru bulbul său mare, de culoare gri-verzui, cu aroma sa distinctă asemănătoare cu anasonul. Uleiurile volatile sunt cele care-i oferă această aromă şi proprietăţile medicinale. Deşi pe plan nutriţional nu reprezintă o centrală energetică de vitamine şi minerale, bulbul de fenicul are un conţinut scăzut de calorii şi ajută la eliminarea din organism a surplusului de fluide.

⊕ *Util în caz de afecţiuni digestive, mai ales pentru eliminarea în exces a gazelor. Diuretic uşor.*
⊕ *Se consumă crud, înăbuşit sau fiert.*

SFATURI PRACTICE

Adăugaţi câteva felii de fenicul în orice salată pentru mai multă savoare.

ANGHINARELE

2 4 6 8

ANGHINARELE ROTUNDE
Energie/100g 18kcal

ANGHINARELE DE IERUSALIM
Energie/100g 41kcal
Bogate în cinarină sau potasiu

Gospodinele din Franţa ştiu foarte bine cât de benefică este anghinarea pentru digestie, vezica biliară şi ficat. Bogate într-o substanţă chimică denumită cinarină, aceste legume ar trebui să fie consumate la mesele săţioase, deoarece stimulează producerea bilei, proces care facilitează digestia grăsimilor. Bila funcţionează în organism la fel ca detergentul de vase – descompune grăsimile, reducând astfel considerabil învelişul gras expus la sucurile digestive din stomac.

Nutriţioniştii întrebuinţează extracte de anghinare la tratarea hipertensiunii arteriale şi se mai ştie că acestea ajută organismul să scape de colesterol. Datorită proprietăţilor sale diuretice, anghinarea conţine substanţe care curăţă şi detoxifică, fiind astfel de ajutor persoanelor care suferă de gută, artrită sau reumatism.

Dacă sunteţi suficient de norocos încât să găsiţi anghinare mici proaspete, consumaţi-le crude, cu puţin ulei de măsline, pentru a beneficia de toate proprietăţile lor curative, sau prăjite uşor, cu paste.

Anghinarea rotundă este un soi de scaiete originar din zona mediteraneeană a Europei. Nu trebuie confundată cu anghinarea de Ierusalim, o plantă nord-americană care a ajuns în Franţa în anii 1600 şi care conţine mai mult potasiu, fiind foarte săracă în alţi nutrienţi. Ambele tipuri conţin însă în locul amidonului o substanţă chimică denumită inulină. La fel ca fibrele, insulina nu se descompune în timpul digestiei, ci este fermentată prin acţiunile exercitate în colon de către bacterii, deci pot provoca eliminări de gaze. Anghinarea de Ierusalim se consumă de obicei în supe.

⊕ *Bună în cazul afecţiunilor hepatice, ale vezicii biliare, gută, artrită şi reumatism.*
⊕ *Ajută la scăderea colesterolului şi este un diuretic eficient.*
⊕ *Se recomandă să se consume crudă, dacă este foarte mică.*

RIDICHILE

1 2 9

Energie/porţie standard 1kcal
Bogate în potasiu şi sulf

Vechii faraoni cultivau ridichile deoarece le considerau o sursă importantă de hrană – atât de valoroasă, încât muncitorii care lucrau la construcţia piramidelor erau răsplătiţi cu usturoi, ceapă şi ridichi. În medicina tradiţională chinezească, ridichile apar în textele medicale către mijlocul sec. XVII. Deşi sunt originare din sud-estul Asiei, acestea sunt cultivate astăzi pe tot continentul european, în Marea Britanie, China şi Japonia. În Marea Britanie au ajuns însă de-abia la mijlocul anilor 1500, apărând într-un tratat de botanică vechi din 1597.

Ridichile fac parte din familia *Cruciferae*, deci conţin glucosinolaţi şi alţi compuşi sulfuroşi importanţi în alimentaţia persoanelor predispuse la cancer. Nutriţioniştii consideră aceste legume delicioase adevărate medicamente pentru afecţiuni ale vezicii biliare şi ficatului. Sucul de ridichi are o acţiune puternică asupra vezicii biliare, stimulând secreţia bilei, efect demonstrat de cercetări efectuate în Franţa.

Ridichile conţin şi alte delicii nutritive – foarte mult potasiu, puţin calciu, mult sulf, o cantitate rezonabilă de vitamina C, alături de acid folic şi seleniu. Consumate în exces, ridichile pot deveni dăunătoare, deoarece irită ficatul, rinichii şi vezica biliară.

Ridichile trebuie consumate cât mai proaspete, cât sunt încă micuţe şi fragede – consumaţi şi partea de sus, deoarece vă ajută să le digeraţi mai uşor.

⊕ *Bune pentru prevenirea cancerului.*
⊕ *Benefice în caz de afecţiuni ale ficatului şi vezicii biliare, indigestie şi dureri în piept.*
⊕ *Se recomandă să se consume crude.*
⊖ *Ridichile nu trebuie consumate de persoanele care suferă de ulcer, de inflamaţie gastrică sau de boli ale glandei tiroide.*

LEGUMELE MOI

Apreciate pentru conţinutul de vitamine, betacaroten şi fibre

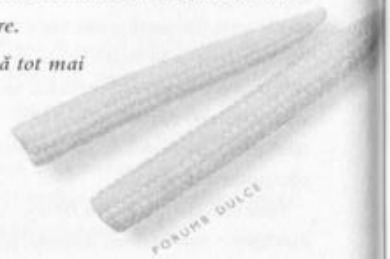
Legumele moi sunt o sursă valoroasă de vitamine antioxidante A, C şi E, de betacaroten, oferă o concentraţie redusă de acid folic şi o cantitate rezonabilă de fibre.

Prin gustul fin, uleios, dat de acizii graşi monosaturaţi, avocado este unic în rândul legumelor. Deşi este considerat adesea bogat în calorii, aceste câteva calorii suplimentare furnizează antioxidanţi de ajutor în prevenirea cancerului şi bolii arterelor coronare.

Atât avocado, cât şi ardeii trebuie consumaţi cruzi. Zucchini se pot consuma cruzi sau în sote, iar dovleceii – mai puţin aromaţi şi cu un conţinut scăzut de substanţe nutritive – pot fi preparaţi la cuptor sau umpluţi cu alte legume, în reţete gustoase, fără multe calorii.

Dovleacul şi porumbul dulce se folosesc mult mai mult în Africa, în Caraibe şi în America de Nord decât în Europa. Când este gătit şi consumat imediat după cules, ştiuletele de porumb are o aromă dulce şi este bogat în substanţe nutritive; porumbul conservat este o rezervă sănătoasă de fibre, dacă sunteţi atent la adaosul de sare.

Dovleacul se întrebuinţează tot mai mult în Europa, ca ingredient în supe, fripturi şi plăcinte dulci; este o sursă excelentă de betacaroten.



AVOCADO

❶ ❷ ❹ ❺

Energie/porţie standard 276kcal
Bogat în potasiu şi vitamina E

Avocado a apărut probabil în Peru, unde se crede că a fost cultivat iniţial acum 8000-9000 de ani. În Guatemala, frunzele uscate, frunzele proaspete, coaja fructului, scoarţa şi chiar seminţele sunt întrebuinţate de indigeni ca remedii medicale.

Avocado este bogat în potasiu, substanţă importantă a cărei deficienţă poate da naştere la depresie şi extenuare. De asemenea, conţine vitamina B6, care ajută la asimilarea fierului, fiind de ajutor femeilor care suferă de sindromul premenstrual. Datorită conţinutului de vitaminele E şi B, avocado ajută şi la eliminarea stresului şi ameliorarea problemelor sexuale precum infertilitatea şi impotenţa.

Toţi cei care doresc să slăbească cred că avocado îngraşă, însă fiecare calorie din această legumă are o valoare importantă în nutriţie. Conţinutul ridicat de grăsimi mononesaturate – mai ales acidul oleic, la fel ca uleiul de măsline – îl face unul dintre cele mai puternice alimente antioxidante. Această proprietate oferă protecţie împotriva bolilor de inimă, atacurilor de cord şi cancerului.

În medicina naturistă, pulpa şi uleiul de avocado se întrebuinţează de mult timp în tratarea pielii, deoarece se ştie că substanţele chimice din această legumă stimulează producţia de colagen, care ajută la netezirea ridurilor, dând pielii un aspect de prospeţime şi tinereţe – mai ieftin şi mai sigur decât orice injecţie sau substanţă abrazivă. De asemenea, avocado este o sursă bună de vitaminele A şi E, ideale pentru piele, indiferent dacă îl mâncaţi sau îl aplicaţi ca mască facială.

Deoarece grăsimile din avocado sunt uşor de digerat şi conţin substanţe chimice antifungice şi antibacteriene, piureul de avocado reprezintă un aliment excelent pentru invalizi, convalescenţi şi copii bolnavi.

- *Bun pentru inimă, circulaţie şi piele.*
- *Ajută la ameliorarea sindromului premenstrual.*
- *Previne cancerul.*
- *Se consumă crud şi copt.*

ARDEII GRAŞI

❶ ❸ ❹

Energie/porţie standard 2–3kcal
Bogaţi în vitaminele A şi C

Alături de cuişoare şi ardeii usturaţi, ardeii graşi sunt membri ai genului *Capsicum* şi aparţin familiei *Solanaceae*, care mai cuprinde cartofii, vinetele şi roşiile. Ardeii graşi sunt verzi, devenind la maturitate roşii sau galbeni. Întreaga familie Capsicum este originară din Americi, fiind introdusă în Europa de Cristofor Columb. Din Europa s-au răspândit apoi în Africa şi Asia. Băştinaşii din America de Nord au întrebuinţat ardeii de mai bine de cinci mii de ani, atât ca alimente, cât şi ca remedii medicale (vezi Cayenne la pagina 179).

Ardeii graşi sunt o sursă importantă de substanţe nutritive esenţiale. Au un conţinut scăzut de calorii (15-32 /100 g), sunt foarte bogaţi în vitamina C (120-40 mg/100 g) şi reprezintă o sursă importantă de vitamina A, îndeosebi cei roşii – 100 g oferă aproape întregul necesar zilnic recomandat.

De asemenea, aceştia oferă un conţinut util de acid folic, fibre şi potasiu.

Datorită substanţelor chimice ceroase din coajă, ardeii graşi sunt protejaţi de oxidare, iar conţinutul lor de vitamina C rămâne aproape intact şi la câteva săptămâni după cules, mai ales dacă sunt păstraţi la frigider.

Alte substanţe importante în nutriţie sunt bioflavonoizii, apreciate pentru proprietăţile lor puternic antioxidante. Aceştia fac din ardeii graşi un scut împotriva afecţiunilor cardiovasculare şi de circulaţie, dar şi a unor forme de cancer.

- ⊕ *Buni în caz de afecţiuni ale pielii şi membranei mucoase.*
- ⊕ *Benefici pentru vederea nocturnă şi color.*
- ⊕ *Utili pentru întărirea organismului.*
- ⊕ *Se consumă crudi sau fripţi pe grătar.*

ALIMENTE-MINUNE

Pe lângă betacaroten, ardeii graşi sunt o sursă importantă de alte carotenoide, dintre care cele mai semnificative sunt luteina şi zeaxantina, ambele foarte utile împotriva degenerării maculare (AMD), una dintre principalele cauze ale deteriorării vederii la persoanele în vârstă.

PORUMBUL DULCE

❷

Energie/100g 54kcal
Bogat în fibre şi proteine

Porumbul dulce este o varietate a porumbului, cultivată pentru a fi consumată ca legumă, nu măcinată în făină sau procesată. Aceşti hibrizi de porumb dulce sunt meniţi să încetinească transformarea zahărului în amidon, atât în timpul coacerii, cât şi după cules, şi sunt mult mai dulci decât porumbul. Cel mai dulce porumb este însă cel cules din grădină, pe care îl gătiţi şi îl mâncaţi imediat. Porumbul dulce la conservă conţine doar o treime de amidon şi de cinci ori mai mult zahăr natural decât porumbul dulce proaspăt. Aveţi grijă – acesta conţine o cantitate mare de sare, în timp ce porumbul proaspăt nu are aproape deloc.

Porumbul dulce este o sursă bună de proteine şi conţine, de asemenea, o cantitate semnificativă de fibre, o concentraţie medie de vitaminele A şi E, puţine vitamine B, dar şi acid folic.

- ⊕ *Bun pentru dietele vegetariene, pentru că oferă energie şi fibre.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume fiert întreg sau boabe, de regulă în salate.*

DOVLECII

❶ ❸

Energie/porţie standard 11kcal
Bogaţi în betacaroten

Dovlecii abundă în betacaroten, precursorul vitaminei A, care ajută la prevenirea cancerului, bolilor de inimă şi respiratorii. În studiile efectuate pe eşantioane de persoane, subiecţii care au consumat o cantitate importantă de dovleci au prezentat un risc mai mic de a se îmbolnăvi de cancer pulmonar. Datorită conţinutului de vitamina A, dovlecii sunt şi un aliment util pentru vegetarieni. Seminţele lor sunt o sursă foarte bună de proteine şi zinc (vezi pag 105).

- ⊕ *Buni în prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Utili în caz de afecţiuni respiratorii.*

SFATURI PRACTICE

Pentru tratarea teniei, luaţi 60 g de seminţe de dovleac proaspăt, eliminaţi coaja încălzindu-le până aproape de fierbere şi măcinaţi conţinutul verde, amestecându-l apoi cu puţin lapte. Luaţi acest medicament după 12 ore de post negru, iar două ore mai târziu luaţi patru linguriţe de ulei de ricin amestecat cu puţin suc de fructe. Tenia e eliminată după circa trei ore.

ZUCCHINI ŞI DOVLECEII

S

ZUCCHINI

Energie/porţie standard 18kcal

DOVLECEII

Energie/porţie standard 12kcal

Bogaţi în acid folic şi potasiu

Zucchini şi dovleceii aparţin aceleiaşi familii din care fac parte peperii, dovlecii şi castraveţii. Zucchini sunt mai bogaţi în substanţe nutritive decât dovleceii, deoarece coaja lor bogată în betacaroten poate fi consumată uşor. Această legumă delicioasă şi cu multe întrebuinţări nu este un dovlecel pitic, ci o varietate a speciei, deşi ajunge să arate la fel ca un dovlecel dacă este lăsat să crească. Dovleceii sunt mai puţin aromaţi şi mai săraci în nutrienţi, dar pot fi întrebuinţaţi ca suport de prezentare a altor alimente – dacă îi preparaţi umpluţi, la cuptor sau înăbuşiţi.

Florile de zucchini se pot servi crude în salate sau, pentru o masă delicioasă, umpleţi-le cu brânză ricotta, înmuiaţi-le în aluat nefermentat şi prăjiţi-le bine timp de un minut. Folosiţi ulei de măsline sau ulei pur de floarea-soarelui sau şofrănaş – gustul este delicios, iar caloriile în plus merită această plăcere ocazională.

Pentru o sursă ieftină şi imediată de vitamina A, gătiţi puţine paste, adăugaţi doi sau trei dovlecei zucchini fripţi, puţin ulei de măsline extravirgin, piper negru şi pătrunjel proaspăt. Presăraţi puţină brânză şi amestecaţi bine totul.

Dovleceii Zucchini şi dovleceii mai conţin şi acid folic – 100 g oferă peste un sfert din necesarul zilnic recomandat – şi sunt o sursă bogată de potasiu, fără a conţine multe calorii.

- *Recomandaţi persoanelor care doresc să slăbească.*
- *Zucchini sunt benefici în caz de afecţiuni cutanate.*
- *Zucchini trebuie consumaţi cruzi sau uşor fripţi, dar cu coajă.*

SFATURI PRACTICE

Dacă aveţi puncte negre sau probleme asemănătoare ale pielii, o felie sau două de dovlecel sau zucchini frecate uşor peste zona afectată ajută la combaterea acestor pete neplăcute şi inestetice uscând pielea şi eliminând grăsimile în exces.

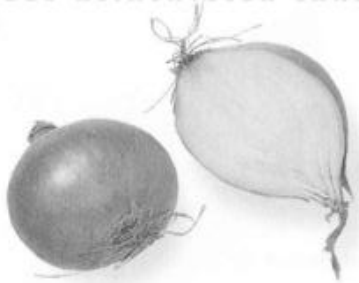
CEAPA, PRAZUL ŞI USTUROIUL

Apreciate pentru conţinutul de sulf

Toate cele trei legume din acest grup au fost întrebuinţate ca remedii medicale de către băştinaşii nord-americani, de romani şi de egiptenii din Antichitate, care îşi tratau astfel boli variate, de la răceli, bronşite şi dureri în gât până la artrită şi gută. Multe dintre aceste remedii sunt valabile şi astăzi, iar tot mai multe cercetări arată rolul acestor plante în prevenirea cancerului şi bolii arterelor coronare.

Ceapa, prazul şi usturoiul sunt plante din genul **Allium**, *constituind o sursă importantă de compuşi sulfurici. Unul dintre aceştia, alicina, este eliminat atunci când leguma este tăiată sau sfărâmată, şi este substanţa care îi dă aroma sa caracteristică. Alicina încurajează eliminarea colesterolului din organism. Deşi conţine mai puţină alicină decât usturoiul, ceapa are o concentraţie semnificativă de flavonoizi antioxidante, aspect care a reprezentat unul dintre subiectele de interes în studierea influenţei lor potenţiale în prevenirea cancerului şi bolii arterelor coronare. Probele culese în urma studiilor pe eşantioane de populaţii, dar şi testele clinice au convins în prezent guvernele să recunoască efectul protector al cepei şi usturoiului împotriva acestor boli.*

Deşi aceste legume au un conţinut scăzut de calorii, ele sunt sărace în substanţe nutritive. Trebuie remarcat însă că părţile verzi ale cepei şi usturoiului verde oferă cantităţi mici de vitamine, minerale şi fibre.



CEAPA

4 6 8

Energie/porţie standard 22kcal
Bogată în vitamina C

Ceapa este un remediu tradiţional uimitor pentru un număr uriaş de afecţiuni – printre care anemia, bronşita şi astmul, infecţiile genito-urinare, artrita şi reumatismul, guta şi îmbătrânirea prematură.

Originară din Emisfera Nordică, ceapa se cultivă de multe mii de ani, atât pentru valoarea sa medicinală, cât şi pentru aromă. În Evul Mediu, oamenii atârnau mănunchiuri de ceapă la stâlpul uşii pentru a se proteja de ciumă. Ceapa sălbatică era un medicament tradiţional al băştinaşilor nord-americani, care o întrebuinţau la tratarea răcelilor şi la scoaterea din organism a acului insectelor care îi înţepaseră.

Ceapa apare în sute de reţete medicinale casnice, cea mai delicioasă fiind supa de ceapă (intrată deja în mitologia parizianã) care se consumă după o noapte de petreceri. Medicina tradiţională chinezească recomandă comprese cu ceapă verde pentru tratarea infecţiilor sau ca medicament de ameliorare a congestiei nazale. De asemenea, ceapa este atât un afrodiziac, cât şi un remediu care stimulează creşterea părului.

Ceapa conţine o enzimă denumită alinază, care se eliberează atunci când tăiaţi bulbul. Acţiunea alinazei asupra compuşilor sulfuroşi rezultă în acele substanţe chimice care dau cepelor aroma lor şi vă fac să plângeţi. Ceapa are un conţinut scăzut de calorii, iar ceapa verde este o foarte bună sursă de vitamina C, dar mai conţine şi o cantitate mică de vitaminele B şi minerale. ▶

ceapa, continuare

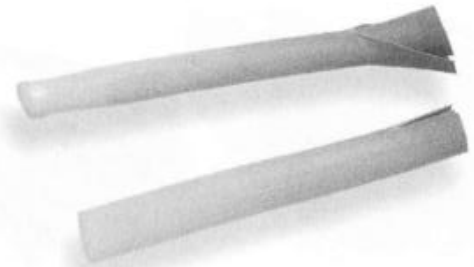
Ceapa aparţine aceleiaşi familii din care face parte usturoiul, prazul, ceapa verde, arpagicul şi haşma - şi, la fel ca usturoiul, constituie în prezent subiectul unei cercetări medicale extinse. Ştiinţa confirmă astăzi vechea reputaţie de panaceu a cepei, îndeosebi acţiunea sa protectoare asupra sistemului circulator. Într-un experiment desfăşurat la Royal Victoria Infirmary din Newcastle, eşantioanele de sânge ale voluntarilor care consumaseră la micul dejun doar bacon gras prăjit şi ochiuri, fără ceapă, au arătat o tendinţă crescută de formare a cheagurilor – o stare care poate determina apariţia trombozei coronare fatale. Sângele celor care au consumat ceapă prăjită alături de bacon şi ouă a prezentat o tendinţă redusă de coagulare. Într-un studiu similar desfăşurat în India, consumul alimentelor bogate în grăsimi a dus la creşterea nivelul colesterolului în sânge – iar ceapa l-a redus la loc.

Mai mult, Dr. Victor Gurewitch de la Universitatea Tufts, Massachusetts, a descoperit că o jumătate de ceapă crudă pe zi creşte nivelul lipoproteinelor benefice cu densitate mare (HDL) în sânge cu circa 30%. În alte experimente, ceapa s-a dovedit a fi deosebit de eficientă împotriva astmului, dar şi la scăderea glicemiei. De asemenea, ceapa este un diuretic eficient, dizolvând şi eliminând ureea, şi fiind, prin urmare, de ajutor în tratarea reumatismului, artritei şi gutei. Valoarea sa tradiţională în tratarea infecţiilor respiratorii se datorează activităţii sale puternic antibacteriene.

- ⊕ *Reduce colesterolul şi previne apariţia cheagurilor de sânge.*
- ⊕ *Utilă în caz de bronşită, astm, artrită, gută, probleme respiratorii şi degerături.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume crudă, coaptă în coajă sau în reţete tradiţionale, cum ar fi bine cunoscuta supă de ceapă.*

SFATURI PRACTICE

- **Pentru tratarea colicilor la bebeluşi, tăiaţi o ceapă, infuzaţi-o în apă fierbinte câteva minute, lăsaţi-o să se răcească, apoi daţi bebeluşului să bea o linguriţă.**
- **Pentru tratarea degerăturilor, frecaţi zona afectată cu o felie de ceapă crudă.**
- **Pentru a reduce febra, daţi la cuptor o ceapă mare timp de 40 de minute, apoi zdrobiţi-o pentru a extrage sucul, care trebuie amestecat cu o cantitate egală de miere. Luaţi două linguriţe din acest amestec la fiecare două-trei ore.**



PRAZUL

❶ ❹ ❻ ❼ ❽

Energie/porţie standard 18kcal
Bogat în betacaroten şi potasiu

Prazul are o istorie de mai bine de patru mii de ani ca aliment şi medicament. Un scriitor descria Egiptul antebiblic ca pe o ţară în care „ceapa este adorată, iar prazul este un zeu".

Grecii şi romanii puneau mare preţ pe praz, mai ales pentru proprietăţile sale de remediu împotriva afecţiunilor gâtului şi vocii. Împăratul Nero consuma praz în fiecare zi, pentru a-şi îmbunătăţi vocea.

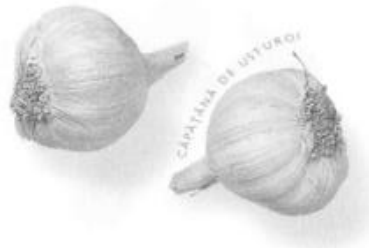
Această legumă a devenit emblema naţională a galezilor după triumful istoric al regelui lor Cadwaller, când galezii i-au înfrânt pe saxoni la 690 d.Hr. În timpul conflictului, soldaţii celţi purtau praz pentru a deosebi prietenii de duşmani.

Prazul este un membru al puternicei familii *Allium* – a usturoiului, cepei şi arpagicului - şi, cu toate că nu este la fel de bogat în substanţe anticarcinogenice, este foarte important în procesul de detoxifiere. De asemenea, el este antibacterian, contribuind astfel la prevenirea cancerului la colon, deoarece distruge unele dintre bacteriile din intestine care modifică nitraţii inofensivi în nitriţi cauzatori de cancer.

Când prepară prazul, multe gospodine aruncă frunzele verde închis care cresc deasupra pământului şi consumă numai tulpina albă. Mare greşeală, fiindcă părţile verzi sunt o sursă bună de betacaroten, substanţă pe care organismul o transformă în vitamina A.

Deşi prazul conţine doar o cantitate mică de vitamine, minerale şi fibre, el are o concentraţie suficientă de acid folic şi vitamina C şi este o sursă bună de potasiu. Este diuretic, fiind capabil să elimine acidul uric, deci este ideal pentru persoanele care suferă de gută sau artrită.

- ⊕ *Benefic pentru afecţiunile pieptului şi ale vocii şi pentru dureri în gât.*
- ⊕ *Util pentru reducerea hipertensiunii arteriale şi colesterolului, dar şi pentru prevenirea apariţiei cancerului.*
- ⊕ *Bun în caz de gută şi artrită.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume uşor înăbuşit, cald sau rece, cu puţin ulei şi oţet.*



USTUROIUL

❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❼ ❽

Energie/porţie standard 3kcal
Bogat în alicină

Usturoiul era prima plantă medicinală pe care doctorii din Roma antică o plantau într-o ţară nouă, fiind de pe atunci unul dintre cele mai preţuite remedii naturiste. A fost adus în Marea Britanie de centurionii romani, care îşi puneau bucăţele de usturoi proaspăt între degetele de la picioare pentru a preveni apariţia infecţiilor cu micoze care apăreau inevitabil după drumurile lor lungi şi anevoioase. De la Egiptul antic la civilizaţiile Greciei şi Romei antice, la Anglia Evului Mediu şi până la sfârşitul sec. XIX, usturoiul a fost cea mai întrebuinţată plantă medicinală din lume. Se ştie de mult că usturoiul are un efect puternic antibacterian – dovedit ştiinţific pentru prima dată de Louis Pasteur, în 1858. Poate distruge infecţiile fungice şi este un antidot de ajutor împotriva unor otrăvuri, mai ales a alcoolului şi metalelor grele.

Acum câţiva ani, într-o singură săptămână, trei pacienţi mi-au spus separat că doctorii lor au rămas uimiţi de schimbările apărute în eşantioanele de sânge. Cei trei mă vizitaseră pentru afecţiuni diferite, dar aveau în comun afecţiuni cardiovasculare şi circulatorii şi luau pastile anticoagulante pentru a-şi subţia sângele. În consecinţă, tuturor li s-au redus dozele. De ce mi se pare atât de interesantă această istorisire? Pentru că singurul tratament pe care l-am prescris a fost acelaşi pentru toţi: doze mari de usturoi.

Cele mai recente cercetări asupra efectului puternic pe care usturoiul îl are asupra inimii şi circulaţiei arată că acesta are capacitatea unică de a preveni şi ▶

SFATURI PRACTICE

- **Amestecaţi o lingură de miere cu un căţel de usturoi zdrobit şi stoarceţi suc de lămâie dizolvat într-o cană de apă fierbinte. Luaţi acest preparat de trei ori pe zi pentru tratarea guturaiului, bronşitei şi problemelor la sinusuri.**
- **Pentru indigestie, constipaţie şi uşoare probleme la stomac, zdrobiţi un căţel de usturoi, amestecaţi-l cu lapte cald într-o cană şi beţi după masă.**
- **Dacă suferiţi de cistită sau de alte infecţii urinare, zdrobiţi un căţel de usturoi şi amestecaţi-l cu un pahar de iaurt natural; luaţi o doză în fiecare dimineaţă şi seară.**

usturoiul, continuare

trata câţiva dintre factorii strâns legaţi de afecţiunile cardiovasculare. Oamenii de ştiinţă care studiază răspândirea bolilor în rândul populaţiilor diferite ştiu că rata mortalităţii cauzate de atacurile de cord este mult mai redusă în ţările unde se consumă cantităţi mari de usturoi, chiar dacă în multe dintre aceste ţări se bea şi se fumează la fel ca în Marea Britanie. Marea Britanie are consumul cel mai redus de usturoi din Europa şi cea mai ridicată rată a mortalităţii premature cauzate de afecţiuni cardiovasculare; bolile de inimă s-au diminuat considerabil în SUA după o campanie guvernamentală reuşită de educaţie în sănătate.

Componenta sulfurică, alicina, eliberată atunci când usturoiul este zdrobit, încurajează eliminarea colesterolului din organism şi reduce cantitatea de grăsimi nesănătoase produse de ficat. La voluntarii sănătoşi care au acceptat să urmeze un regim alimentar bazat pe grăsimi s-a dovedit că usturoiul reduce nivelul colesterolului din sânge cu până la 15%. La recentul Simpozion Internaţional despre Usturoi, desfăşurat la Berlin, cele mai interesante cercetări au avut ca subiect reducerea colesterolului din sânge, a hipertensiunii arteriale şi a cheagurilor de sânge, cei mai importanţi trei factori ai apariţiei afecţiunilor cardiovasculare şi atacurilor de cord. Într-un experiment desfăşurat pe pacienţi cu un nivel ridicat al colesterolului, jumătate din aceştia au primit un placebo şi jumătate usturoi în forma unor tablete standardizate (fără nici o indicaţie referitoare la dietă). După 16 săptămâni, grupul placebo a rămas neschimbat, însă în grupul care consumase usturoi, nivelul colesterolului a scăzut cu circa 12%.

Un raport al *British Medical Journal* confirmă beneficiile usturoiului în tratarea bolilor de inimă şi subliniază importanţa utilizării preparatelor ce conţin cantităţi adecvate din această substanţă activă, alicina, care pot lipsi din extracte sau uleiuri preparate prin distilarea la aburi. Cercetările de la spitalul oftalmologic al Universităţii Aachen, de la Institutul de Transfuzii de la Universitatea Saarland şi de la Universitatea din München au adus dovezi clare că usturoiul dilată vasele de sânge şi face sângele mai puţin lipicios.

Usturoiul mai are şi proprietăţi care previn apariţia cancerului. Profesorul Kourounakis din Grecia şi profesorul Wargovich de la Universitatea din Texas lucrează în acest domeniu. Grecii au investigat modul în care usturoiul poate distruge substanţele foarte dăunătoare denumite radicali liberi, ▶

usturoiul, continuare

care pot iniţia producerea de celule cancerigene.

Wargovich investighează o gamă largă de compuşi naturali şi le studiază rolul de protecţie împotriva cancerului. Înainte şi după expunerea la compuşii toxici, usturoiul reduce şi, în unele cazuri, previne apariţia anumitor cancere induse pe cale artificială.

- ⊕ *Bun la prevenirea cancerului, scăderea nivelului colesterolului, reducerea hipertensiunii arteriale şi îmbunătăţirea circulaţiei.*
- ⊕ *Benefic în tratarea tusei, bronşitei, guturaiului, durerilor în gât, astmului, indigestiei, constipaţiei, diareii şi afecţiunilor stomacale.*
- ⊕ *Util în caz de infecţii fungice la picioare, cum ar fi cele apărute la atleţi.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume crud în salate, copt întreg în cuptor sau prăjit, dar nu suficient cât să devină brun.*

ALIMENTE-MINUNE

Care este aşadar modalitatea optimă de a consuma acest bulb puternic, ce poate ajuta la tratarea bronşitei, guturaiului, durerilor în gât, astmului, indigestiei, constipaţiei, diareii şi chiar infecţiilor apărute la picioarele atleţilor? Calitatea sa variază în funcţie de solul în care este cultivat. Cel mai bun este cel ecologic, cultivat în China, în SUA şi în sudul Franţei, care abundă în alicină, eliminată prin zdrobire, dar care poate fi distrusă dacă este gătit la temperatură mare, mai ales prin prăjire.

Dacă nu vă place să consumaţi o căpăţână de usturoi în fiecare zi, puteţi lua un supliment alimentar. Căutaţi usturoiul întreg, uscat şi măcinat în pudră din tablete, care păstrează proprietăţile benefice ale usturoiului proaspăt. Produsul trebuie să conţină o concentraţie ridicată de alicină şi să fie standardizat.

CRUCIFERELE

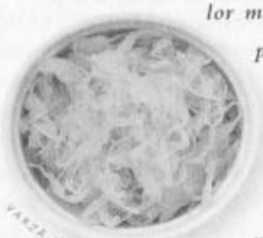
Apreciate pentru conţinutul de vitamina C şi betacaroten

VARZĂ DE SAVOIA

Acest grup mare de legume din familia cruciferelor, genul Brassica, *se cultivă adesea, însă contribuţia sa la nutriţie este din păcate de multe ori ignorată. Unul dintre motive este că legumele sunt preparate de multe ori greşit, astfel că sunt neapetisante şi îşi pierd atât aroma, cât şi valoroasele substanţe nutritive.*

Efectele protectoare posibile ale familiei cruciferelor au fost îndelung cercetate, iar astăzi există dovezi certe despre puterea lor în prevenirea cancerelor de colon, de stomac şi a celor bucale. S-a dovedit că indolii anticarcinogenici – compuşi formaţi din glucosinolaţii din legumele crucifere – au un rol de protecţie împotriva cancerului la sân, datorită efectului lor asupra metabolismului de estrogen. Raportul Alimentele, nutriţia şi prevenirea cancerului: o perspectivă globală, *publicat în 1998 de Fundaţia Mondială de Cercetare a Cancerului, oferă o evaluare a multora dintre aceste studii.*

Cruciferele sunt în general o sursă bună de vitamina A, betacaroten, acid folic, vitamina C, potasiu şi fibre, iar multe sunt întrebuinţate pentru proprietăţile lor medicale. Acest lucru reprezintă un motiv în plus să le includem în meniul zilnic. Multe sunt delicioase şi crude; iar altele se coc uşor în suc propriu. În fripturi sau supe, cruciferele sunt o modalitate economică de a spori conţinutul nutriţional al hranei, protejându-vă în acelaşi timp de boli.



VARZĂ MURATĂ

BROCCOLI

❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼

Energie/100g 33kcal
Bogat în betacaroten

După temerile provocate de cancerul la intestine al preşedintelui american Reagan, broccoli a devenit rapid o legumă de patru stele. Institutul Naţional American de Cercetare a Cancerului a prescris preşedintelui o dietă specială, care presupunea consumul unei cantităţi importante de broccoli.

Broccoli s-a dovedit a avea un rol de protecţie împotriva cancerului. Potrivit unei analize efectuate în 1987 la Institutul Naţional American de Cercetare a Cancerului, şase din şapte studii majore pe eşantioane de populaţii au arătat că posibilitatea îmbolnăvirii de cancer la colon se reduce mult dacă mâncaţi crucifere.

În replică la distrugerea celulelor, glucosinolatele majore din crucifere sunt transformate în indoli – compuşi de nitrogen care pot oferi o anumită protecţie împotriva cancerului. În Japonia, unde incidenţa apariţiei cancerului de colon este extrem de scăzută, consumul mediu de glucosinolaţi este de 100 mg pe zi. În Marea Britanie, unde riscul apariţiei cancerului la colon este foarte mare, consumul este sub un sfert din cel din Japonia.

Broccoli mai este bogat şi în carotenoide, între care se numără precursorul vitaminei A, betacarotenul, despre care se ştie că inhibă activarea celulelor cancerigene. Tocmai aceste carotenoide sunt cele care fac din broccoli un tratament eficient al afecţiunilor pielii.

Prezenţa fierului, a vitaminei C şi acidului folic ajută la ameliorarea anemiei, previne apariţia malformaţiilor la naştere şi creşte energia celor care suferă de oboseală cronică. Pentru că 100 g de broccoli furnizează aproape o treime din necesarul zilnic de vitamina E, această legumă protejează sănătatea şi ajută la îmbunătăţirea circulaţiei. Compuşii produşi în timpul digestiei legumelor crucifere inhibă formarea de radicali liberi, ele fiind astfel foarte utile celor cu afecţiuni ale articulaţiilor.

- ⊕ *Bun în tratarea sindromului oboselii cronice, anemiei, stresului, dar şi pentru femeile care doresc să rămână însărcinate.*
- ⊕ *Valoros în prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Util în cazul afecţiunilor cutanate, infecţii repetate şi imunitate scăzută.*
- ⊕ *Se consumă uşor înăbuşit.*

VARZA

❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻

VARZA ROȘIE

Energie/porție standard 19kcal

VARZA ALBĂ

Energie/porție standard 24kcal

Bogată în fier, acid folic, vitamina C și betacaroten

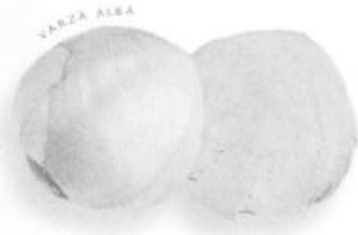
Varza și-a câștigat pe bună dreptate reputația de medicament al săracului. Cei din Roma antică o apreciau; vindecătorii din Evul Mediu o întrebuințau de asemenea; iar la sfârșitul sec. XIX – începutul sec. XX, europenii o găteau și storceau pentru prepararea compreselor. Metodele recente de preparare din Marea Britanie încep să detroneze însă această regină a legumelor.

Varza conține substanțe mucilaginoase tămăduitoare, asemănătoare cu cele produse de membrana mucoasă a organelor interne și stomacului pentru protecție. Nutriționiștii europeni folosesc varza la tratarea ulcerului, prescriind 1 litru de suc proaspăt de varză pe zi, în mai multe doze, pe o perioadă de zece zile. Cercetările moderne arată că acest regim are ca efect vindecarea completă.

De asemenea, varza este bogată în compuși sulfurici – cei care provoacă mirosul specific al verzei ținute îndelung la foc – foarte valoroși în tratarea infecțiilor pieptului și a problemelor pielii.

Varza verde-închis este bogată în fier, iar conținutul său ridicat de vitamina C ajută organismul să asimileze mai bine acest mineral. Varza trebuie consumată în abundență de persoanele care suferă de anemie și de femeile mature, deoarece este extrem de bogată în acid folic. Mai este și o sursă excelentă de betacaroten, alt ajutor în menținerea sănătății pielii.

Cel mai important aspect al consumului de varză este de departe valoarea sa uriașă în prevenirea cancerului, descoperită recent. Studiile pe eșantioane de populații ▶



varza, continuare

au arătat că la cei care consumă cantități mari de varză albă (și soiuri înrudite), anumite forme de cancer – îndeosebi cele la plămâni, colon, sân și uter – au o incidență mult mai scăzută. Când frunzele de varză sunt tăiate, sfărâmate, stoarse sau gătite, se eliberează enzimele care transformă glucosinolații în indoli anticarcinogenici.

Fierberea excesivă a verzei nu numai că determină pierderi majore ale substanțelor nutritive, ci provoacă și dispariția sau dezactivarea multora dintre compușii săi terapeutici. De asemenea, varza gătită poate fi greu de digerat, deci înăbușiți-o sau fierbeți-o în suc propriu într-o oală cu capac câteva minute. Majoritatea nutrienților se găsesc în frunzele exterioare închise la culoare, deci aveți grijă să nu le aruncați.

În mod surprinzător, studiile efectuate pe animale au arătat, de asemenea, că varza are un efect ușor de protecție împotriva radiațiilor, deci poate fi de ajutor celor care lucrează cu ecrane VDU, care urmează un tratament cu radiații sau cu multe raze X. Secolele de întrebuințare au confirmat rolul său de remediu tradițional în eliminarea stresului.

- ⊕ *Utilă în caz de ulcere la stomac.*
- ⊕ *Bună în caz de anemie, probleme respiratorii și acnee.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume crudă, ușor înăbușită sau fiartă în puțină apă.*
- ⊖ *Persoanele cu piele sensibilă trebuie să fie atente atunci când consumă varză, deoarece poate cauza dermatită.*
- ⊖ *Varza trebuie consumată cu moderație de persoanele care urmează un tratament cu tiroxină sau cu iod pentru tratarea hipotiroidiei.*

SFATURI PRACTICE

Varza poate fi întrebuințată pe post de compresă pentru tratarea artrozelor. Luați două sau trei frunze externe mari. Eliminați pețiolul și nervurile centrale și striviți frunzele cu un făcăleț sau cu mânerul unui cuțit. Înfășurați-le peste o țeavă cu apă fierbinte, înăbușiți-le câteva minute sau puneți-le într-un cuptor cu microunde până când se încălzesc. Nu le lăsați să se înfierbânte. Înfășurați apoi frunzele în jurul articulației afectate și bandajați locul cu o batistă subțire. Lăsați pansamentul să acționeze timp de 15 minute și repetați procesul de câteva ori pe zi. Acest tratament este ideal pentru tratarea osteoartritei, artritei reumatoide, rănilor cauzate de sport, luxațiilor și încordărilor.

VARZA MURATĂ

❶ ❷ ❸ ❻

Energie/porţie standard 3kcal
Bogată în vitamina C

Varza murată este o metodă ingenioasă de conservare a verzei. Cât este crudă încă, varza este tăiată în fâşii fine şi aşezată pe piatră, cu sare de mare şi mirodenii, cum ar fi fructe de ienupăr. Fiecare strat este presat cu putere. Când oala este plină, sucul de varză fermentează şi produce acel gust acru pe care îl iubiţi sau îl urâţi. Producţia comercială la scară mare se realizează în butoaie de stejar sau în vase din oţel inoxidabil.

Timp de mai multe secole, varza murată a fost masa de regim a ţăranilor săraci din întreaga Europă, o metodă bună de păstrare a acestei legume găsită în abundenţă toamna, pentru a fi consumată şi în lunile mai sărace de iarnă. Poate fi denumită pe bună dreptate aliment-minune, pentru că enzimele şi vitamina C din varză se păstrează foarte bine şi probabil a salvat milioane de oameni de la moarte sau debilitate, prin tratarea scorbutului. Varza murată este alimentul care a făcut posibile lungile călătorii ale căpitanului Cook şi uimitoarele fapte întemeietoare de imperii ale olandezilor în sec. XVII. Vasele de comerţ ale olandezilor erau aprovizionate cu o cantitate mare de varză murată în lungile călătorii către Orientul Îndepărtat şi Americi, în timp ce echipajul vaselor comerciale rivale murea de scorbut.

Pe lângă conţinutul de vitamina C – 100 g oferă un sfert din necesarul zilnic recomandat în Marea Britanie - varza murată mai conţine şi calciu şi potasiu. Întrebuinţată tradiţional mai mult ca medicament decât ca hrană, varza murată este utilă în ameliorarea indigestiei, ulcerelor de stomac, afecţiunilor pielii, artritei şi răcelii.

Acidul lactic care se formează în varză în timpul lungului proces de fermentare are un efect de curăţare a tractului digestiv. Acest lucru permite multiplicarea bacteriilor benefice din intestine, distruge bacteriile dăunătoare şi însănătoşeşte tractul digestiv.

⊕ *Bună pentru prevenirea cancerului şi întărirea sistemului imunitar.*
⊕ *Benefică în cazul problemelor digestive.*
⊕ *Se recomandă să se consume ca murături, dar se poate şi încălzi.*

GULIILE

❷ ❸ ❹ ○

Energie/100g 23kcal
Bogate în potasiu, acid folic şi vitamina C

Guliile seamănă la gust cu napii. Sunt legume crucifere – provenite din varza sălbatică – care au sosit în Germania din Italia la jumătatea anilor 1500. Guliile sunt foarte populare în Germania, fiind consumate, de asemenea, şi de alte popoare interesate de o alimentaţie cât mai sănătoasă.

Valoarea sa nutritivă şi beneficiile aduse sănătăţii sunt aproape identice cu cele ale verzei. Gulia este bogată în potasiu, fiind în acelaşi timp o sursă foarte bună de acid folic şi vitamina C, dar nu conţine deloc betacaroten.

⊕ *Benefice în tratarea anemiei, bolilor respiratorii şi acneei.*
⊕ *Bune pentru tratarea ulcerelor de stomac.*
⊕ *Trebuie consumate crude, uşor înăbuşite sau fierte în puţină apă.*

VARZA DE BRUXELLES

❶ ❷ ❸ ❹ ○

Energie/100g 42kcal
Bogată în vitamina C şi betacaroten

Varza de Bruxelles conţine nenumărate substanţe benefice sănătăţii. Este foarte bogată în glucosinolaţi, puternice substanţe chimice anticancerigene (vezi *Varza*, p.76). Conţinutul ridicat de vitamina C contribuie şi la întărirea rezistenţei naturale, deci la prevenirea bolilor.

Varza de Bruxelles este o sursă foarte bună de betacaroten, substanţă foarte utilă în tratarea afecţiunilor pielii. Conţinutul mare de fibre o face un remediu eficient împotriva constipaţiei şi un tratament util al colesterolului şi hipertensiunii arteriale. 100 g oferă mai bine de jumătate din necesarul zilnic de acid folic, fiind ideală pentru femeile care doresc să rămână însărcinate.

⊕ *Bună în prevenirea cancerului şi pentru întărirea rezistenţei naturale a organismului.*
⊕ *Utilă în tratarea afecţiunilor pielii şi constipaţiei.*
⊕ *Trebuie consumată uşor înăbuşită.*
⊖ *Dacă aveţi probleme cu glanda tiroidă, consumaţi această legumă cu moderaţie.*

SPANACUL

❶ ❸ ❺ ❾

Energie/porţie standard 23kcal
Bogat în clorofilă şi acid folic

După cum bine ştie orice fan al lui Popeye marinarul, spanacul înseamnă fier. Generaţii întregi de mame care au încercat să dea spanac copiilor au pierdut însă timpul. Cantitatea mare de fier şi calciu din spanac nu este uşor digerabilă de organism, pentru că acesta mai conţine şi o concentraţie ridicată de acid oxalic. Acestea se combină cu minerale şi sunt excretate apoi ca săruri insolubile.

Spanacul mai este şi foarte bogat în clorofilă, de aceea se recomandă în cantităţi mari pacienţilor care suferă de anemie, oboseală sau tensiune nervoasă. Ideal este să se consume crud, în salate. Spanacul este deosebit de bogat în acid folic, substanţă care se absoarbe foarte uşor; 100 g oferă trei sferturi din necesarul zilnic. Acest lucru îl plasează în fruntea listei de cumpărături a oricărei femei care doreşte să rămână însărcinată sau care aşteaptă deja un copil.

Bolnavii de cancer sau cei care sunt în pericol de îmbolnăvire, cum ar fi fumătorii înrăiţi, trebuie să includă în meniu o cantitate mare de spanac. Cercetarea asupra cancerului se concentrează tot mai mult asupra întregului spectru de carotinoide – nu doar betacaroten – cuprinse în legumele şi fructele verde-închis sau viu colorate, iar spanacul este mult mai bogat în aceste substanţe decât morcovii. În studiile efectuate pe eşantioane de populaţii, s-a demonstrat că legumele de culoare verde închis, mai ales spanacul, protejează împotriva cancerului.

⊕ *Bun în prevenirea cancerului şi îmbunătăţirea vederii.*
⊕ *Benefic pentru femeile însărcinate.*
⊕ *Trebuie consumat crud sau gătit în cât mai puţină apă.*
⊖ *Deoarece conţine acid uric, trebuie evitat de bolnavii de gută sau artrită.*

ALIMENTE-MINUNE

Una dintre cele mai importante proprietăţi ale spanacului este capacitatea sa de prevenire a bolii de ochi AMD (degenerare maculară). Oamenii de ştiinţă sugerează că acest lucru se datorează betacarotenului, dar şi altor compuşi, luteina şi zeaxantina.

VARZA FURAJERĂ

❶

Energie/100g 26kcal
Bogată în substanţe fitochimice

Mai populară în SUA decât în Europa, varza verde creaţă este bogată în substanţe fitochimice anticancerigene.

Ca celelalte crucifere, frunzele de varză au un conţinut ridicat de indoli, care ajută la prevenirea cancerului cauzat de hormoni; dar şi a cancerului la sân, la ovare, la prostată şi testicule.

⊕ *Utilă în prevenirea cancerului.*
⊕ *Trebuie consumată înăbuşită.*

VARZA VERDE CREAŢĂ

❶

Energie/100g 33kcal
Bogată în betacaroten

Alt membru al familiei cruciferelor, varza furajeră este cultivată exclusiv pentru tulpină şi frunzele galbene. S-a dezvoltat în Europa de Vest la fel ca alte specii din familia sa, îndeosebi în spaţiul de la est de Mediterană, însă acum este distribuită în toată lumea.

Având toate proprietăţile anticancerigene ale familiei cruciferelor şi o cantitate uriaşă de betacaroten - 100 g oferă necesarul zilnic pentru o femeie - varza creaţă merită mai multă apreciere. Are avantajul de a fi extrem de rezistentă, păstrându-se bine iarna la temperaturi de sub -15°C, dar şi la temperaturile caniculare din timpul verii.

Una dintre mâncărurile tradiţionale ale olandezilor este *stompot*, un amestec delicios de piure de cartofi cu varză creaţă tăiată şi uşor înăbuşită.

⊕ *Benefică în prevenirea cancerului şi pentru imunitate.*
⊕ *Trebuie consumată uşor înăbuşită.*

VARZA CHINEZEASCĂ

❶

Energie 100g 12kcal
Bogat în acid folic, betacaroten şi vitamina C

Una dintre cele mai faimoase crucifere orientale, varza chinezească sau *pak choi* este numele generic al mai multor membri din acest grup. Potrivit atestărilor istorice, chinezii au început să cultive aceste legume ca hrană şi medicamente încă din sec. V. Varza chinezească este cea mai importantă şi mai larg cultivată legumă din Asia răsăriteană, Coreea şi Taiwan.

Varza chinezească este o legumă foarte bogată în substanţe nutritive, conţinând potasiu, calciu, betacaroten, acid folic şi vitamina C, dar şi o concentraţie mică de vitaminele B.

- *Utilă pentru întărirea imunităţii şi în prevenirea cancerului.*
- *Trebuie consumată crudă sau gătită la foc iute.*

CONOPIDA

❶ ❷

Energie/100g 34kcal
Bogată în vitamina C

Conopida conţine mai puţin betacaroten, riboflavină şi acid folic decât majoritatea cruciferelor, însă aceste componente importante se distrug rapid prin fierbere. Conopida trebuie tăiată în mănunchiuri mici, spălată şi consumată aproape crudă.

Partea albă a conopidei este de fapt o inflorescenţă imatură. Consumaţi şi câteva dintre frunzele verzi din apropierea florii, pentru că sunt bogate în betacaroten şi acid folic. Conopida mai este şi o sursă bună de vitamina C, deci contribuie la întărirea sistemului imunitar.

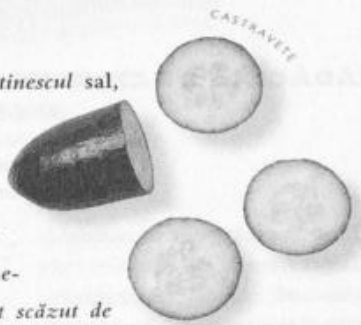
- *Bună pentru prevenirea cancerului şi întărirea imunităţii organismului.*
- *Se consumă crudă, uşor înăbuşită sau fiartă în puţină apă.*

SFATURI PRACTICE

Conopida este considerată o legumă inutilă. Însă crudă, cu puţin iaurt, ulei de măsline, oţet de mere şi usturoi pisat reprezintă un remediu eficient pentru eliminarea gazelor.

LEGUMELE DE SALATĂ

Apreciate pentru vitaminele A şi C şi acidul folic



Termenul salată provine din latinescul sal, *care înseamnă sare, deoarece salată era orice aliment peste care se presăra sare. Salata verde este probabil cea mai întrebuinţată legumă de salată, iar alte legume sunt binecunoscutul castravete (cu un conţinut scăzut de calorii, dar sărac în substanţe nutritive), năsturelul (cu importante proprietăţi nutritive, antibiotice şi de prevenire a cancerului) şi sparanghelul – un aliment pe care îl puteţi consuma gătit sau crud.*

Legumele verzi de salată nu trebuie plasate în categoria numai pentru cei care ţin regim. *Deşi au puţine calorii (fapt datorat în mare parte conţinutului ridicat de apă), acestea mai conţin şi o cantitate rezonabilă de substanţe nutritive şi cu proprietăţi medicale. Sunt surse utile de vitamina A, C şi acid folic, şi au o cantitate de potasiu şi alte minerale, între care şi iod. În general, cu cât sunt mai închise la culoare frunzele, cu atât conţin mai mult betacaroten, deci nu aruncaţi frunzele exterioare. Unele dintre aceste legume mai sunt şi diuretice, deci ajută la tratarea inflamaţiilor şi reţinerii de apă. Ele se combină excelent cu o varietate infinită de legume şi fructe, constituind feluri principale sau aperitive foarte interesante.*

RĂDĂCINA DE CICOARE, CICOAREA ŞI ANDIVELE

2 3 **6** **8**

CICOAREA

Energie/100g 11kcal
Bogată în vitaminele A şi C

Cicoarea sălbatică are o istorie străveche ca aliment şi medicament. Egiptenii, arabii, grecii şi romanii o întrebuinţau în ambele scopuri. Cele mai cultivate varietăţi moderne sunt cicoarea comună (cu frunze late şi vârf galben-verzui) şi andivele ondulate.

Atât cicoarea, cât şi andivele cultivate sunt surse excelente de vitaminele A (dacă nu sunt fierte) şi C. Ele mai conţin şi vitamine B şi amarele terpenoide ce stimulează activitatea vezicii biliare. Atât frunzele, cât şi rădăcina au un efect uşor diuretic, dar şi tonifiant. Cicoarea are un efect la fel de benefic asupra rinichilor şi este utilă în tratarea infecţiilor urinare. Un asemenea filtru eficient de eliminare a toxinelor are întrebuinţări evidente în tratarea afecţiunilor cutanate, a artritei, reumatismului şi gutei. Alt studiu a arătat că cicoarea are o acţiune antiinflamatoare.

Înlocuitorul pentru cafea preparat prin măcinarea cicoarei prezintă avantajul lipsei cofeinei. Deşi există prea puţine cercetări ştiinţifice care să-i ateste valoarea, ea este recunoscută ca diuretic uşor, sedativ uşor şi stimulant al funcţionării glandelor din tractul digestiv. Cei care au dificultăţi în digerarea laptelui şi produselor lactate pot beneficia de proprietăţile acestui aliment sub formă de pudră de rădăcină uscată, deoarece ajută la distrugerea proteinei laptelui în particule mici.

- ⊕ *Bună pentru curăţarea şi detoxifierea sistemului digestiv.*
- ⊕ *Utilă ca diuretic, pentru tratarea icterului sau stimularea activităţii ficatului.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume crudă sau gătită.*

SFATURI PRACTICE

Frunzele plisate de cicoare sunt un pansament bun în tratarea articulaţiilor inflamate şi erupţiilor cutanate. Încălziţi-le şi aplicaţi-le pe locul afectat timp de 15 minute.

SPARANGHELUL

2 **6** **8** 10

Energie/porţie standard 33kcal
Bogat în vitamina C, betacaroten şi seleniu

Poate că vă imaginaţi că sparanghelul este doar o legumă sofisticată, dar în realitate el se cultivă de două mii de ani şi este întrebuinţat în medicină din sec. XVI. După ce consumaţi o porţie de sparanghel, observaţi imediat efectele sale majore ca diuretic. Sparanghelul sporeşte cantitatea de urină eliminată, iar mirosul substanţei sale active, asparagina, se observă în urină la câteva minute după consum. Din cauza acestui efect, sparanghelul este recomandat de mult timp de nutriţionişti ca tratament pentru reumatism şi artrită.

În secolul I d.Hr., medicul grec Dioscorides prescria această plantă pentru afecţiuni renale şi hepatice. Sparanghelul mai conţine şi fibre, deci are o acţiune uşor laxativă, fiind în acelaşi timp un sedativ uşor. De asemenea, este o plantă ideală pentru femeile aflate la menstruaţie, deoarece reduce disconfortul senzaţiei de contractare a sânilor, degetelor şi gleznelor.

Nu aruncaţi apa în care aţi gătit sparanghelul – beţi-o sau adăugaţi-o în supe sau fierturi, pentru că are un efect diuretic. Întrebuinţaţi părţile lemnoase ale tulpinii pentru a da aromă şi valoare medicinală supelor.

- ⊕ *Bun pentru tratarea cistitei, reţinerii de fluide şi constipaţiei.*
- ⊕ *Ajută la ameliorarea artritei şi reumatismului.*
- ⊕ *Se consumă înăbuşit, cu puţin ulei de măsline sau unt topit.*
- ⊖ *Nu este recomandat bolnavilor de gută, deoarece purina sa poate agrava simptomele acestei afecţiuni.*

ȚELINA

ȚELINA DE RĂDĂCINĂ
Energie/100g 18kcal

ȚELINA
Energie/porție standard 2kcal
Bogată în acid folic

Țelina sălbatică era foarte prețuită de romani pentru valoarea sa medicinală, varietățile cultivate fiind dezvoltate mai târziu, în Evul Mediu, de grădinarii italieni din Valea Padului. A fost introdusă în Marea Britanie ca legumă abia către sfârșitul sec. XVII, deoarece specia sălbatică și cea cultivată erau la fel de populare în medicina tradițională.

Țelina de rădăcină este o varietate a țelinei, dar se consumă în special bulbul său rotund, nu tulpina. Mirosul său seamănă cu cel al țelinei, însă este mai puțin pronunțat. Țelina poate fi tăiată felii și preparată la grătar în felii fine, crude sau semifierte, și servită ca salată, cu un sos de salată preferat. Țelina și țelina de rădăcină au același conținut de substanțe nutritive și chimice, însă bulbul țelinei de rădăcină și tulpina albă a țelinei nu conțin betacaroten, substanță prezentă în tulpina verde-închis a țelinei. Țelina de rădăcină este o sursă bogată de acid folic, deci poate fi folosită în salate de femeile care doresc să rămână însărcinate. Ambele legume oferă vitamina C, potasiu și fibre. Hipocrate folosea țelina în tratarea pacienților cu afecțiuni nervoase, iar cercetările moderne din China și Germania au demonstrat că uleiurile esențiale extrase din semințele de țelină au un efect calmant puternic asupra sistemului nervos central. De asemenea, s-a demonstrat că aceste uleiuri reduc hipertensiunea arterială. ▶

SFATURI PRACTICE

Un pahar de suc de țelină și morcovi pe zi este un bun diuretic.

Pentru gută și artrită, puneți într-o cană jumătate de semințe de țelină, umpleți cana cu apă fierbinte, acoperiți și lăsați la infuzat timp de zece minute. Strecurați, adăugați puțină miere și beți o cană de trei ori pe zi.

țelina și țelina de rădăcină, continuare

Cea mai familiară întrebuințare a țelinei este cea de remediu împotriva reumatismului, gutei și artritei. Cura de țelină sau suc de țelină este întrebuințată de japonezi în tratarea reumatismului, iar țelina gătită în lapte și ceaiul de semințe de țelină reprezintă remedii romani tradiționale pentru afecțiunile articulațiilor. Efectul său diuretic ajută corpul să elimine fluidele în exces și acidul uric, care agravează durerea provocată de aceste afecțiuni ale articulațiilor. Semințele sunt și un antiseptic eficient și, alături de efectul lor diuretic, sunt utile în tratarea cistitei și altor infecții urinare.

- ⊕ *Bună în tratarea reumatismului, artritei și gutei.*
- ⊕ *Benefică pentru reducerea reținerii de fluide și hipertensiunii arteriale.*
- ⊕ *Este un aliment cu efect calmant, util împotriva stresului.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume crudă sau în suc, însă valoarea sa terapeutică este dată în principal de semințe.*
- ⊖ *Nu consumați ceai de semințe de țelină dacă sunteți însărcinată sau suferiți de boli renale. Folosiți semințele de țelină doar în infuzii – semințele care se plantează pot conține substanțe toxice.*

CASTRAVEȚII

Energie/100g 10kcal
Săraci în substanțe nutritive

Este uimitoare popularitatea acestei legume ciudate. Pe plan nutrițional, castraveții sunt săraci cam în toate substanțele, au o concentrație infimă de vitamina A (10 mg/100 g) și una minusculă de iod (3 mg). Conținutul de apă este foarte ridicat – 96,4% - deci sunt atât răcoritori, cât și săraci în calorii.

În India, Orientul Mijlociu și Europa de Est, există o îndelungată tradiție în cultivarea castraveților pentru prepararea murăturilor. Castraveții murați sunt delicioși, însă lipsiți de valoare nutritivă.

- ⊕ *Terapeutici pentru piele și ochi, dar și pentru cei care doresc să slăbească.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume cu coajă, bine spălați în apă, pentru a elimina ceara.*

SFATURI PRACTICE

Feliile subțiri de castravete aplicate peste ochi reprezintă un tratament eficient dacă ați stat toată ziua la computer, ați condus, v-ați expus la soare sau praf sau aveți febră. Castravetele mai este și un astringent și un demachiant ideal pentru persoanele cu ten gras.

SALATA VERDE

5

Energie/porţie standard 7kcal
Bogată în potasiu şi acid folic

Salata verde este ceva mai mult decât 95% apă. Conţine vitamina C, betacaroten, acid folic, calciu, mult potasiu, puţin iod şi chiar o cantitate modestă de fier. Orice femeie care doreşte să rămână însărcinată nu trebuie să uite că 100 g de salată verde oferă peste un sfert din necesarul zilnic de acid folic.

Există multe varietăţi diferite de salată verde, iar valoarea sa în nutriţie nu numai că diferă de la un soi la altul, ci depinde şi de anotimp şi de frunzele pe care le consumaţi – cele exterioare mai închise la culoare sau mijlocul mai pal.

Am spus deja că frunzele mai închise la culoare sunt mai bogate în betacaroten.

Toate salatele de astăzi se trag din salata sălbatică, foarte apreciată în Roma antică. Sucul are aceleaşi proprietăţi ca formele uşoare de opium şi, cu toate că salata cultivată este mai puţin puternică, are totuşi unele dintre efectele sedative ale strămoşului său sălbatic. Un sandvici cu salată consumat înainte de culcare este o alternativă mult mai sănătoasă decât somniferele. Efectele sedative ale salatei şi triptofanul eliberat prin digestia carbohidraţilor asigură un somn liniştit.

Medicina tradiţională întrebuinţează şi astăzi extracte din frunze de salată la prepararea loţiunilor solare, iar remediile naturiste sunt preparate din sucul lăptos uscat extras.

⊕ *Bună în tratarea insomniei, agitaţiei şi bronşitei.*
⊕ *Trebuie consumată proaspătă şi crudă, în salată sau caldă, în supe.*
⊖ *Dacă aveţi ocazia, alegeţi salata ecologică sau cea cultivată de dvs., deoarece salata industrială poate acumula nitraţi sintetici din substanţele de fertilizare.*
⊖ *Seva lăptoasă din tulpină poate fi foarte iritantă pentru ochi.*

SFATURI PRACTICE

Frunzele mari, întregi, de salată, fierte timp de câteva minute în apă, sunt un pansament excelent pentru puroi sau înţepături de insecte – aplicaţi-le cât mai fierbinţi.

NĂSTURELUL (MĂCRIŞUL DE BALTĂ)

1 2 4 8

Energie/porţie standard 4kcal
Bogat în vitaminele A, C şi E şi iod

Năsturelul este alt membru al sănătoasei familii a cruciferelor, deci trebuie să apară în meniul tuturor persoanelor predispuse la cancer. Este o sursă bogată de vitaminele A, C şi E, antioxidanţi puternici care vă protejează de afecţiuni cardiovasculare şi de anumite cancere.

Pentru cei care nu se pot lăsa de fumat, cancerul se poate preveni prin consumarea a 50 g de năsturel la fiecare dintre cele trei mese zilnice. Testele au arătat că în acest mod se produce suficient fenetil isotiocinat încât să neutralizaţi nicotina ce provoacă apariţia cancerului pulmonar. Această substanţă cu proprietăţi terapeutice, denumită şi gluconasturtină, este eliberată din năsturel doar atunci când îl tăiaţi sau măcinaţi.

Năsturelul înseamnă însă mult mai mult decât atât. Năsturelul şi măcrişul de baltă conţin ulei de benzil – compuşi similari dau gustul înţepător hreanului şi ridichilor – care, aşa cum au demonstrat studiile, au proprietăţi puternic antibiotice. Dar, spre deosebire de antibioticele convenţionale, cele din măcrişul de baltă şi năsturel sunt benefice pentru inimă şi cecum. În concluzie, consumaţi mult măcriş de baltă, adăugaţi o frunză sau floare de năsturel în salată şi veţi întări rezistenţa naturală a organismului dvs. Dacă suferiţi de infecţii respiratorii şi urinare, consumaţi în mod regulat această legumă pentru salate.

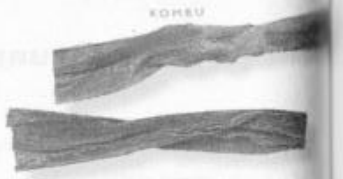
⊕ *Bun în caz de infecţii stomacale, intoxicaţie alimentară şi anemie.*
⊕ *Util în prevenirea cancerului.*
⊕ *Trebuie consumat crud şi bine spălat.*

ALIMENTE-MINUNE

Pe lângă proprietăţile descrise mai sus, măcrişul de baltă mai este şi o sursă utilă de iod – esenţială pentru funcţionarea corespunzătoare a glandei tiroide – deci nu trebuie folosit doar ca garnitură, ci consumat în cantităţi mai mari.

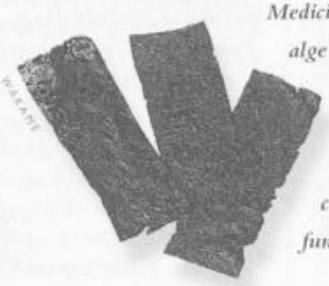
ALGELE COMESTIBILE

Apreciate pentru conţinutul de proteine, fibre solubile şi minerale

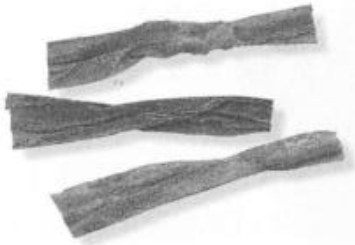


Majoritatea algelor comestibile sunt specii verzi, maronii şi roşietice. Termenul alge descrie membrii genului Fucus, *iar majoritatea speciilor apar numai în mările nordice, fiind întrebuinţate de mult timp în agricultură şi medicină. Alte specii de alge, mai ales din China şi Japonia, sunt considerate în egală măsură alimente şi medicamente.*

Deşi există anumite diferenţe în componenţa diferitelor varietăţi, importanţa adăugării algelor în alimentaţie nu poate fi ignorată. Sunt o sursă excelentă de proteine, dar au un conţinut scăzut de calorii. Conţin multe fibre solubile, sunt foarte bogate în calciu, magneziu şi potasiu, sunt o sursă nemaipomenită de betacaroten şi una excelentă de fier şi zinc. Algele de mare sunt de departe cea mai bogată sursă de iod natural, un mineral esenţial pentru funcţionarea normală a glandei tiroide. Pentru vegetarieni, algele de mare sunt o necesitate, deoarece conţinutul lor de vitamina B12-100 g oferă mult peste necesarul minim zilnic care este recomandat.



Medicina tradiţională consideră că multe alge de mare scad tensiunea arterială, vindecă ulcerul de stomac, previn apariţia guşei şi protejează organismul împotriva unor forme de cancer. Aceste vechi remedii chiar funcţionează.



KOMBU

❶ ❹ ⊖

Energie/100g 43kcal
Bogată în vitaminele A şi C şi calciu

Această algă de mare este adesea întrebuinţată la prepararea supelor şi altor meniuri hrănitoare, deoarece este o sursă bună de calciu şi vitaminele A şi C. Este o algă foarte aromată, o singură fâşie fiind de obicei suficientă pentru a prepara 500 ml de fiertură.

- ⊕ *Bună pentru tratarea anemiei şi întărirea sistemului imunitar.*
- ⊕ *Utilă în tratarea şi prevenirea osteoporozei şi obezităţii.*
- ⊕ *Trebuie cumpărată uscată sau moale, dacă nu o adăugaţi la supe sau fripturi.*
- ⊖ *Conţine o cantitate mare de sodiu, deci nu este recomandată hipertensivilor sau persoanelor care urmează un regim alimentar fără sare.*

NORI

❶ ❹ ⊖

Energie/100g 136kcal
Bogată în proteine şi minerale

Foarte bogată în proteine şi minerale, alga nori se foloseşte ca garnitură, presărată peste preparate culinare savuroase sau legume gătite. Este folosită în bucătăria japoneză, pentru a accentua gustul.

- ⊕ *Benefică în scăderea colesterolului, în tratarea şi prevenirea osteoporozei şi a obezităţii.*
- ⊕ *Utilă în cazul anemiei şi pentru întărirea sistemului imunitar.*
- ⊕ *Trebuie cumpărată uscată sau moale, dacă nu o adăugaţi la supe sau fripturi.*

WAKAME

Energie/100g 71kcal
Bogată în fier, calciu şi proteine

Wakame seamănă cu kombu, fiind foarte bogată în proteine, fier şi calciu. Este altă algă de mare comestibilă, ideală pentru cei care nu sunt obişnuiţi cu aceste alimente, deoarece gustul său este asemănător cu cel al legumelor verzi. Bucătăria japoneză o întrebuinţează la prepararea supei miso, foarte hrănitoare şi populară (vezi p.109).

- *Importantă în întărirea sistemului imunitar şi tratarea anemiei.*
- *Bună la scăderea colesterolului, tratarea şi prevenirea osteoporozei şi obezităţii. Se recomandă să o cumpăraţi uscată sau moale, dacă nu o adăugaţi la supe sau fripturi.*

ALTE ALGE COMESTIBILE

ARAME O algă de mare ideală pentru cei nefamiliarizaţi cu aceste alimente. Are o aromă dulceagă, fiind excelentă în salate şi supe.

DULSE Această algă de mare creşte de-a lungul ţărmurilor Canadei, Americii de Nord, Islandei şi Irlandei, şi este în mod cert o algă pentru preparate sofisticate. Indiferent cât o ţineţi la foc, ea rămâne întotdeauna tare şi are un gust puternic şi sărat. Irlandezii prepară o supă tradiţională din dulse, însă eu cred că gustul său este dat de aromele industriale.

HIZIKI Uscată la soare şi deshidratată, cu o aromă dulce şi delicată, hiziki este deosebit de bogată în calciu şi fier – 50 g oferă o cantitate suficientă pentru satisfacerea necesarului zilnic al acestor minerale.

LAVER Una dintre algele roşietice care cresc pe ţărmul coastei de sud a Ţării Galilor şi Irlandei, poate fi culeasă de pe plajă, astfel că este de sute de ani un aliment popular în Ţara Galilor. Un mic dejun tradiţional galez, această algă este rulată şi dată prin făină de ovăz, prăjită şi servită cu ouă şi bacon. Dacă vreţi să pregătiţi acest meniu, trebuie să fiţi pregătit pentru gustul puternic al mării. Galezii mai folosesc această algă de mare la prepararea pâinii – însă am aflat că gustul provine din arome industriale, deci nu este recomandat celor nefamiliarizaţi cu algele de mare.

CIUPERCILE ŞI LEGUMELE MEDITERANEENE

Apreciate pentru conţinutul de vitamine şi antioxidanţi

Acest grup restrâns de legume aparţinând spaţiului mediteraneean, dar cultivate şi în alte zone, cuprinde de la hrănitoarele roşii până la modestele vinete, care oferă destul de puţine substanţe nutritive. Aromele şi formele acestora sunt extrem de interesante şi conţin puţine calorii (dacă nu sunt prăjite în ulei).

Deşi vânăta are un oarecare conţinut de potasiu, o concentraţie mică de calciu şi vitamina A, valoarea sa în nutriţie este minimă dacă nu este consumată în cantităţi mari. Pe de altă parte, roşiile – unele dintre cele mai consumate fructe (clasificate în general alături de legume) – sunt bogate în antioxidanţi ca betacarotenul, dar şi în vitaminele C şi E, fiind de ajutor în prevenirea bolilor cardiovasculare şi a unor cancere. Deşi cultivarea industrială a reprezentat o diminuare evidentă a aromei lor naturale, roşiile sunt extrem de versatile, deci pot fi întrebuinţate în multe forme, proaspete, la conservă sau în suc.

Măslinele sunt destul de bogate în sodiu, datorită procesării la care sunt supuse, însă atât acestea, cât şi uleiul lor sunt apreciate pentru proprietăţile antioxidante şi acizii grăsimilor mononesaturate. În ceea ce priveşte ciupercile, cercetările recente au dovedit că sunt surse surprinzător de bune de vitamina B12, vitamina E şi proteine de calitate.

CIUPERCILE

❶ ❹ ❺

Energie/porție standard 5kcal
Bogate în proteine, în vitaminele B_{12} și E

La fel ca trufele, ciupercile sunt variantele comestibile de fungi – ciupercile apar deasupra solului, iar trufele în pământ. Bineînțeles, nu toate ciupercile sunt comestibile, unele dintre ele fiind foarte otrăvitoare, altele nedigerabile.

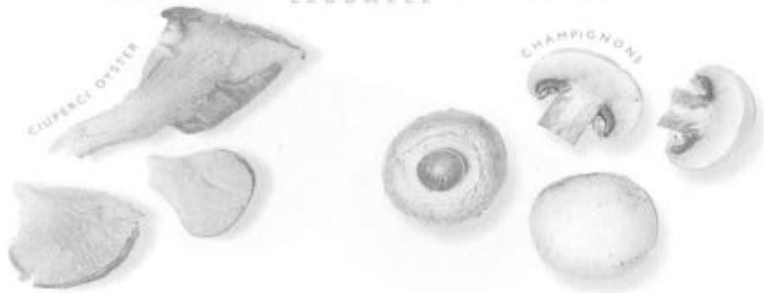
Relația noastră cu ciupercile este îndelungată și fascinantă. Egiptenii credeau că sunt un dar oferit de zeul Osiris, iar cei din Roma antică considerau că provin din fulgerul aruncat de Jupiter în timpul furtunilor – ceea ce explica oarecum apariția neașteptată, ca prin magie.

Atestări ale ciupercilor există încă din vremea dinastiei chineze Chow, care dezvăluie că ciupercile se foloseau deja de acum trei mii de ani, atât ca hrană, cât și ca medicament. Cercetătorii cred că folosirea ciupercilor datează de cel puțin 3000-4000 de ani. În unele părți ale Americii de Sud se întrebuințează de mult ciuperci magice în ceremonii religioase, datorită efectului lor halucinogen recunoscut.

Oricare ar fi istoria lor, este sigur că trebuie să consumăm mult mai multe ciuperci decât de obicei. Ele sunt o sursă bună de proteine de calitate, ușor digerabile, prezente într-o concentrație mai mare decât la alte legume. Dacă nu sunt prăjite în unt, ciupercile au foarte puține calorii, (55 kcal/100 g). Ciupercile mai conțin și vitamine B, mult fosfor și o cantitate mare de potasiu.

Ceea ce uimește este însă conținutul de vitamina B12. Multe cărți de specialitate spun că ciupercile nu conțin această vitamină importantă, însă cea mai recentă cercetare dezvăluie că ciupercile proaspete au 0,32-0,65 mg per gram de vitamina B12. Același lucru este valabil și pentru vitamina E, listată cu zero în multe cărți despre ciuperci. Din nou, cercetările moderne dezvăluie că majoritatea ciupercilor sunt o sursă bogată în această substanță nutritivă esențială, 100 g oferind peste necesarul minim zilnic recomandat. Conținutul de zinc din ciuperci poate fi de ajutor în tratarea depresiei și anxietății.

Deficiența zincului poate reprezenta un factor major al apariției depresiei, antidepresivele urmărind tocmai să intervină în reglarea cantității de zinc și remedierea problemei. ▶



ciupercile, continuare

Ciupercile uscate au în general o aromă mult mai puternică decât cele proaspete. Deși sunt destul de scumpe, soiurile italienești, japoneze/chinezești și franțuzești sunt astăzi mult mai disponibile. Porcini, de exemplu, sunt ciuperci rotunde cu o aromă asemănătoare cu cea a cămii. Majoritatea speciilor uscate trebuie înmuiate înainte de a fi preparate, deci clătiți-le bine sub apa de la robinet, apoi introduceți-le în apă fiartă și lăsați-le acoperite cel puțin jumătate de oră. Nu aruncați apa în care ați înmuiat ciupercile – apa este un ingredient aromat pentru supe și fripturi.

Cercetătorii în alimentația modernă sunt interesați îndeosebi de ciupercile orientale, deoarece soiurile shiitake, reishi și maitake sunt întrebuințate de mult în medicina tradițională din China și Japonia. Shiitake sunt un remediu tradițional chinezesc pentru tratarea slăbiciunii funcției imunitare. Despre ciupercile reishi se crede că promovează longevitatea și ajută la tratarea bolilor ficatului, hipertensiunii arteriale și astmului. Ciupercile maitake se mai întrebuințează în tratarea cancerului și hipertensiunii arteriale și pentru întărirea sistemului imunitar.

⊕ *Bune pentru vegetarieni și vegani, în curele de slăbire, în tratarea depresiei și anxietății.*

⊕ *Trebuie consumate proaspete (crude, în salate, ușor înăbușite sau adăugate în supe, fripturi și în caserole) sau uscate (spălate bine, înmuiate și folosite ca cele proaspete).*

⊖ *Dacă mergeți la cules de ciuperci, trebuie să aveți la îndemână o carte de specialitate și să consultați un expert înainte să le consumați.*

ALIMENTE-MINUNE

Două sau trei ciuperci mici și rotunde sau o ciupercă de câmp mare oferă tot necesarul de vitamina B12 pentru întreaga zi, care este vital pentru vegetarieni și, cu atât mai mult, pentru vegani, deoarece vitamina B12 se găsește mai rar.

ROŞIILE

Energie/porţie standard 14kcal
Bogate în vitaminele C şi E şi betacaroten

Roşiile sunt unele dintre cele mai importante legume de recoltă din lume, producţia mondială numărând zeci de milioane de tone în fiecare an. Din păcate, cerinţele comerciale tot mai mari, metodele de producţie foarte sofisticate şi ingineria genetică aduc reale deservicii acestui fruct minunat. Din punct de vedere botanic, roşiile sunt fructe, nu legume.

Roşia provine dintr-un spaţiu ce cuprinde coasta de Vest a Americii de Sud, din Ecuador până în Peru şi Chile. Chiar şi în munţii înalţi, varietăţile sălbatice abundă de roşii cherry, precursoarele tuturor soiurilor moderne. Prima cultură a apărut probabil în Mexic, roşiile fiind introduse apoi în Europa de spanioli, în sec. XVI, după care au ajuns rapid în sudul Europei. Ca membre ale familiei *Solanaceae* (care cuprinde şi umbra nopţii, specie otrăvitoare), roşiile au fost tratate iniţial cu precauţie, însă foarte curând şi-au dobândit locul binemeritat de alimente delicioase şi hrănitoare.

Roşiile sunt extrem de bogate în antioxidanţi, mai ales carotenoide ca betacarotenul şi licopenul, dar şi în vitaminele C şi E, deci sunt bune în protejarea sistemului cardiovascular şi împotriva anumitor forme de cancer. De asemenea, au un conţinut foarte redus de sodiu şi sunt bogate în potasiu, deci ajută la scăderea tensiunii arteriale şi împiedică reţinerea de fluide. O roşie coaptă conţine peste 200 de compuşi volatili, care îi dau aroma sa bine cunoscută. Roşiile la conservă pierd câţiva dintre nutrienţii lor şi au un adaos de sare. Dacă doriţi să cumpăraţi suc de roşii sau bulion, alegeţi reţete cu mai puţină sare.

- ⊕ *Bune în prevenirea cancerului, în tratarea bolilor pielii şi fertilităţii.*
- ⊕ *Trebuie consumate proaspete şi coapte, în piure, suc sau chiar la conservă.*
- ⊖ *Roşiile pot agrava durerile şi disconfortul cauzate de artrita reumatoidă.*
- ⊖ *Anumite persoane pot manifesta reacţii alergice la roşii.*
- ⊖ *Roşiile verzi pot provoca migrene persoanelor care sunt predispuse la această boală.*

VINETELE

Energie/porţie standard 20kcal
Conţin puţin potasiu, calciu şi vitamina A

Aceste fructe frumoase, de culoare mov (care iniţial e posibil să fi avut forma unui ou) fac parte din familia *Solanaceae*, care mai conţine şi cartofii, roşiile şi umbra nopţii (o specie otrăvitoare).

Originare din India şi din alte părţi ale Asiei de Sud-Est, vinetele sunt cultivate de mii de ani ca hrană şi medicament. Întrebuinţarea lor tradiţională ca tratament împotriva cancerului trebuie să aibă un suport valabil, deoarece conţin inhibitori recunoscuţi drept substanţe chimice anticancerigene.

În urma unor experimente desfăşurate pe cobai, s-a demonstrat că această plantă reduce cantitatea de grăsime depozitată în artere, deci vinetele trebuie incluse în regimul alimentar al hipertensivilor. Vinetele sunt însă adesea consumate prăjite, preparare care le sporeşte considerabil conţinutul caloric.

Dacă sărăţi vinetele înainte să le preparaţi, le eliminaţi sucul amar şi o cantitate de apă. Tăiaţi-le cu un cuţit din inox (nu cu unul oxidabil), sărăţi feliile şi lăsaţi-le pe o parte timp de jumătate de oră. Spălaţi-le apoi sub jetul de la robinet, uscaţi-le cu hârtie de bucătărie şi lăsaţi-le la cuptor până când se rumenesc.

- ⊕ *Ajută la reducerea nivelului colesterolului şi hipertensiunii arteriale.*
- ⊕ *Pot preveni apariţia cancerului.*
- ⊕ *Trebuie consumate cât sunt mici, preparate la cuptor; vinetele mai mari sunt ideale pentru ratatouille.*
- ⊖ *Trebuie evitate de persoanele care suferă de artrită reumatoidă.*

ALIMENTE-MINUNE

În cazul în care cultivaţi vinete, frunzele se pot încălzi şi folosi pe post de comprese pentru tratarea puroiului, arsurilor şi rănilor. Aveţi grijă însă: frunzele sunt toxice şi trebuie folosite numai extern.

MĂSLINELE

❶ ❸ ❹ ❺

Energie/porţie standard 3kcal
Bogate în antioxidanţi

Măslinul este un arbore uimitor, care poate să facă fructe timp de mai bine de o mie de ani. Este cultivat din vremuri preistorice în unele zone mediteraneene, fiind în strânsă legătură cu aspectele nutriţionale, medicale, religioase şi culturale ale fiecărei civilizaţii. Sub aspect medicinal, frunzele de măslin sunt extrem de importante. Pe lângă faptul că sunt cultivaţi pentru fructe, măslinii sunt şi sursa unuia dintre cele mai importante şi mai hrănitoare uleiuri vegetale – uleiul de măsline.

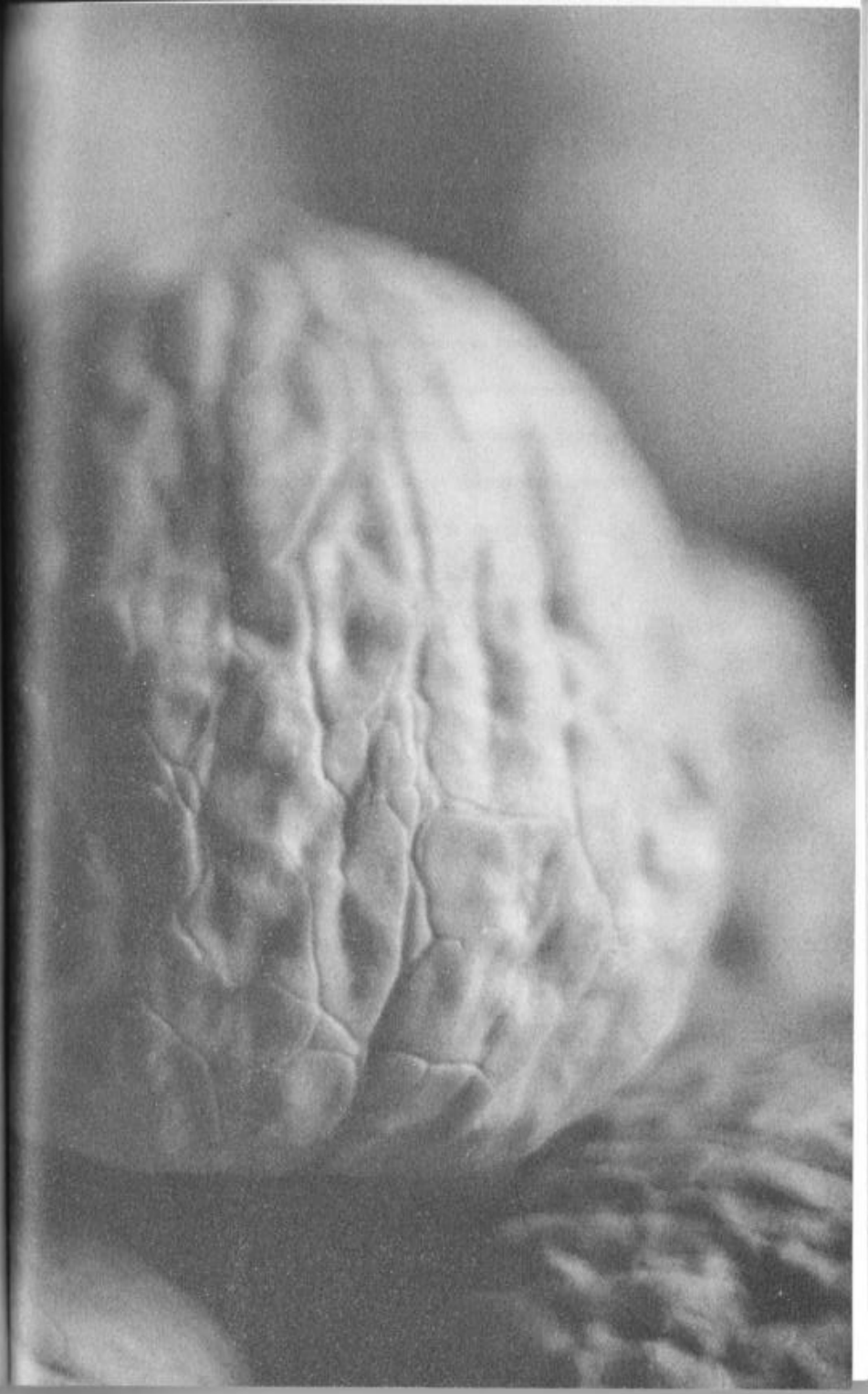
Măslinele culese direct din copac nu sunt comestibile, sunt tari şi foarte amare. Din acest motiv, ele au fost murate în apă foarte sărată. În consecinţă, majoritatea măslinelor de masă au un conţinut ridicat de sodiu, până la 2,250 mg/100 g. Metodele greceşti de procesare a măslinelor diferă – întrebuinţează un tratament intermediar cu leşie, o soluţie puternic alcalină, sau se bazează doar pe saramură. Indiferent ce măsline alegeţi, spălaţi-le sub jetul de la robinet cel puţin 15 minute, pentru a elimina cât mai multă sare, apoi introduceţi-le în ulei de măsline înainte să le consumaţi.

Măslinele oferă o cantitate rezonabilă de vitamina E, puţine fibre şi ceva ulei mononesaturat, însă în rest sunt prea puţin importante în nutriţie. Compuşii antioxidanţi din uleiul de măsline sunt cei care dau acestui aliment proprietăţile sale deosebit de benefice organismului. Oleaesterolul este cea mai importantă substanţă a sa.

⊕ *Bune pentru piele, circulaţie şi pentru inimă.*
⊕ *Trebuie consumate spălate, pentru a elimina conţinutul de sare.*
⊖ *Evitaţi consumul de măsline dacă suferiţi de hipertensiune arterială.*

SFATURI PRACTICE

Frunzele de măslin conţin oleuropeină, o substanţă antibacteriană şi antivirală puternică. Această substanţă chimică este prezentă şi în lemnul şi fructele măslinului. Ceaiul puternic şi amar preparat din frunze de măslin poate reduce tensiunea arterială şi creşte imunitatea naturală, fiind întrebuinţat în tratarea sindromului oboselii cronice.



NUCILE, SEMINŢELE ŞI LEGUMELE BOABE

Nucile, seminţele şi legumele boabe trebuie să facă parte mult mai des din regimul nostru alimentar echilibrat. Nucile sunt un depozit de energie şi substanţe nutritive ideale în reţetele savuroase şi dulci, în timp ce legumele boabe – cu excepţia omniprezentelor boabe de fasole uscate – sunt prea puţin apreciate, deşi oferă la un preţ destul de mic proteine cu un conţinut scăzut de grăsimi care, cu puţină imaginaţie, pot fi savurate în nenumărate reţete.

De secole, nucile şi seminţele sunt apreciate pe bună dreptate de către greci, romani, chinezi, sud-americani şi băştinaşii nord-americani. Sunt surse bogate de proteine, grăsimi, numeroase minerale şi fibre. Deşi proteinele din nuci şi seminţe sunt lipsite de anumiţi aminoacizi esenţiali, aceste deficienţe pot fi remediate cu uşurinţă din alte surse. Grăsimile din nuci şi din anumite seminţe sunt mai numeroase decât cele din carnea grasă, însă – exceptând nuca de cocos şi nuca de pin – acestea sunt grăsimi nesaturate, care ajută la reducerea colesterolului. Nucile şi seminţele nu conţin vitamina B12, însă oferă alte vitamine B. Numeroasele minerale din nuci pot intra însă în reacţie cu acidul pitic

(sau cu acidul oxalic, în cazul alunelor), făcând astfel dificilă asimilarea lor de către organism.

Absorbţia se poate îmbunătăţi dacă prăjiţi sau coaceţi nucile şi seminţele, sau dacă mâncaţi un aliment cu vitamina C. Nucile (îndeosebi arahidele) şi seminţele pot produce reacţii alergice severe, în unele cazuri fatale. De asemenea, trebuie să aveţi grijă dacă daţi copiilor aceste alimente, pentru că se pot îneca.

Fibrele şi grăsimile polinesaturate din nuci şi seminţe sunt de ajutor în tratarea diabetului şi în prevenirea bolii arterelor coronare. De asemenea, nucile şi seminţele sunt benefice în caz de constipaţie, hemoroizi şi varice; sunt utile în menţinerea fertilităţii masculine (îndeosebi seminţele de dovleac) şi pot preveni anumite forme de cancer (în principal cancerul la sân şi cel la prostată).

Legumele boabe includ seminţele uscate ale unor plante leguminoase, cum ar fi mazărea, fasolea şi lintea. Sunt surse excelente de fibre solubile şi proteine, însă trebuie combinate cu cereale integrale, nuci sau seminţe, pentru a obţine tot necesarul de proteine.

MIGDALELE

1 2 3 4

Energie/100g 612kcal
Bogate în proteine şi minerale

Cele mai apreciate migdale sunt cele dulci. Migdalele sunt bogate în grăsimi şi în minerale importante – zinc, magneziu, potasiu şi fier – dar mai conţin şi câteva dintre vitaminele B. Pentru că şi acestea au un conţinut ridicat de acizi oxalici şi pitici, care îngreunează asimilarea acestor minerale, eliminându-le din corp, trebuie să le consumaţi alături de alimente bogate în vitamina C, pentru o absorbţie perfectă. Dintre toate nucile, migdalele conţin cel mai mult calciu, 20% proteine – cu o treime mai multe proteine pe aceeaşi cantitate decât ouăle. Uleiul de migdale este foarte hidratant pentru piele.

⛔ *Migdalele nu trebuie consumate niciodată crude.*

SFATURI PRACTICE

Laptele de migdale este un remediu pentru întărirea organismului, având şi efecte calmante. Înmuiaţi 50 g de migdale întregi în apă călduţă, apoi decojiţi-le. Adăugaţi treptat un litru de apă şi amestecaţi cu o lingură de miere. Filtraţi-l şi beţi-l.

NUCI DE MACADAMIA

1 2 4

Energie/100g 748kcal
Bogate în fibre, proteine, fier şi zinc

Deşi este o plantă originară din Australia, nucul de Macadamia se cultivă în abundenţă în Hawaii. Aceste nuci nu se găsesc crude, ci doar semiprăjite şi sărate. Sunt foarte bogate în grăsimi, deci râncezesc rapid. Sunt o sursă bună de fibre, proteine, fier şi zinc, însă conţin foarte multă sare.

SEMINŢELE DE FLOAREA-SOARELUI

1 2 4

Energie/100g 581kcal
Bogate în proteine şi vitamina E

Seminţele de floarea-soarelui sunt extrem de hrănitoare şi gustoase. Oferă o cantitate mare de proteine, vitaminele B, fier, zinc, potasiu şi seleniu, şi se numără printre sursele ideale de vitamina E. Presăraţi-le peste mâncăruri şi adăugaţi-le în salate.

ARAHIDELE

1 2 4

Energie/100g 689kcal
Bogate în proteine şi grăsimi nesaturate

Arahidele sunt o sursă bună de proteine, sunt bogate în grăsimi nesaturate şi conţin o cantitate rezonabilă de fibre. Mai oferă şi cantităţi modeste de calciu, magneziu, fier şi zinc, iar 100 g oferă mult peste necesarul zilnic recomandat de vitamina E.

NUCILE BRAZILIENE

1 2 4

Energie/100g 682 kcal
Bogate în seleniu

Nucile braziliene au un conţinut foarte mare de grăsimi şi râncezesc rapid. Cumpăraţi numai cantitatea de care aveţi nevoie şi de la un furnizor de renume. Ele se numără printre cele mai bogate surse de seleniu, unul dintre mineralele esenţiale – câteva nuci pe zi sunt suficiente pentru a preveni bolile de inimă şi cancerul.

CASTANELE

1 2 4

Energie/100g 170kcal
Bogate în fibre

Aceste nuci extraordinare pot fi cumpărate cu sau fără coajă, proaspete sau uscate, măcinate sau chiar la conservă, împachetate în vid sau îngheţate. Nu trebuie confundate cu castanele porceşti otrăvitoare, întrebuinţate în medicina naturistă.

Castanele trebuie gătite pentru a fi consumate – în bucătăria tradiţională englezească, ele sunt prăjite la foc mare, dar se mai pot folosi şi în feluri de mâncare dulci şi savuroase, gătite alături de legume, în supe sau în tradiţionala umplutură pentru curcan. Uscate şi măcinate, castanele sunt ideale pentru cei care suferă de boli ale abdomenului sau care nu tolerează nici o formă de gluten, deoarece sunt lipsite de gluten.

Castanele sunt mai sărace în calorii decât celelalte nuci, dar conţin vitamina E, potasiu şi vitamina B6.

ALIMENTE-MINUNE

Majoritatea nucilor (cu excepţia nucilor de cocos şi nucilor de pin) conţin acid linoleic, substanţă ce reduce depozitele de colesterol şi previne bolile de inimă.

SEMINŢELE DE SUSAN

❶ ❷ ❹

Energie/100g 598kcal
Bogate în calciu şi vitaminele B

Sunt faimoase de multe secole în Orientul Mijlociu şi Orientul Îndepărtat, unde şi-au câştigat reputaţia de afrodiziace, datorită conţinutului de vitamina E şi fier. Sunt o sursă excepţională de calciu şi o sursă foarte bună de proteine şi magneziu. De asemenea, sunt bogate în vitaminele B, îndeosebi niacină şi acid folic.

În Orientul Mijlociu, seminţele de susan se întrebuinţează tradiţional la prepararea celebrei tahini, o pastă groasă, asemănătoare ca textură cu untul de arahide, dar lipsită de grăsime. Presărate peste prăjituri sau pâine integrală sau adăugate în compoziţia acestora, seminţele de susan aduc un plus de substanţe nutritive şi o aromă distinctă. Sunt un ingredient esenţial al bucătăriei asiatice, uleiul de susan fiind ideal pentru salate şi bucătăria wok.

NUCILE DE COCOS

❶ ❷ ❹

Energie/100g 351kcal
Bogate în fibre

Nucile de cocos proaspete sunt delicioase, iar laptele lor este reconfortant, însă destul de sărac în substanţe nutritive. Nuca de cocos uscată poate fi utilizată la gătit, însă este adesea comprimată în creme groase. Cu toate acestea, comparativ cu alte nuci, nucile de cocos sunt însă mult mai bogate în grăsimi nesaturate. Sunt o sursă bună de fibre şi alte substanţe nutritive, dar trebuie consumate cu moderaţie.

ALUNELE

❶ ❷ ❹

Energie/100g 650kcal
Bogate în vitamina E

Alunele sunt o sursă excelentă de proteine, fibre şi magneziu, dar mai conţin şi fier, zinc şi multă vitamina E – 100 g oferă necesarul recomandat pentru o săptămână. Au un conţinut scăzut de sare, se pot consuma crude sau preparate ca unt.

SEMINŢELE DE PIN

❶ ❷ ❹

Energie/100g 688kcal
Bogate în vitamina E, potasiu şi proteine

O nemaipomenită delicatesă mediteraneeană şi un ingredient de bază al tradiţionalului sos pesto italian. Sunt o sursă ideală de proteine, însă destul de bogate în grăsimi. Oferă puţine fibre, însă şi cantităţi importante de magneziu, fier şi zinc şi mult potasiu şi vitamina E.

FISTICUL

❶ ❷ ❹

Energie/100g 601kcal
Bogat în vitamina E şi potasiu

Este aproape imposibil să cumperi fistic nesărat, iar cel sărat conţine mult prea mult sodiu. Fisticul este o sursă bună de proteine, conţine o concentraţie importantă de fibre, puţin fier, zinc şi vitamina A, dar şi o cantitate suficientă de vitamina E şi potasiu.

SEMINŢELE DE DOVLEAC

❶ ❷ ❹

Energie/100g 569kcal
Bogate în fier, fosfor şi zinc

În pofida celor 569 de calorii/100 g, aceste seminţe sunt foarte hrănitoare, aproape jumătate din cantitate fiind proteine. Sunt mai sărace în grăsimi decât majoritatea nucilor sau seminţelor, sunt o sursă bună de fibre, magneziu şi potasiu, o sursă excelentă de fier, fosfor şi zinc, şi conţin şi o concentraţie mică de vitamina A. Seminţele se mai folosesc şi la prepararea unui remediu sigur pentru tratarea teniei (vezi pag. 65), unul dintre multele remedii tradiţionale şi naturiste împotriva paraziţilor, cu adevărat eficient.

ALIMENTE-MINUNE

Datorită conţinutului ridicat de zinc, seminţele de dovleac sunt foarte apreciate de bărbaţi. Zincul este esenţial pentru producerea spermei fertile, dar şi pentru că protejează glanda prostatei. Prin urmare, o mână de seminţe de porumb pe zi sunt ideale pentru menţinerea sănătăţii.

ARAHIDELE

❶ ❷ ❹

Energie/100g 564kcal
Bogate în proteine, vitamina D şi iod

Arahidele sunt extrem de hrănitoare, indiferent dacă sunt consumate crude sau prăjite, însă nu sunt foarte sănătoase dacă sunt sărate. Sunt bogate în proteine, 100 g oferind aproape jumătate din necesarul zilnic recomandat. Au un conţinut foarte scăzut de grăsimi. Sunt o sursă bună de fibre, magneziu, fier, zinc, vitamina D şi iod.

NUCILE

❶ ❷ ❹

Energie/100g 688kcal
Bogate în acid folic

Nucile verzi sunt o reală delicatesă. Dar, indiferent dacă sunt consumate proaspete, tăiate în felii, murate sau presate, ele rămân un aliment sănătos. Având un conţinut redus de sodiu şi grăsimi saturate, nucile furnizează proteine, o cantitate mică de zinc, vitamina E şi cantităţi utile de acid folic.

CAJU

❶ ❷ ❹

Energie/100g 573kcal
Bogat în potasiu, acid folic şi acid nicotinic

Nucile prăjite sunt delicioase şi bogate în grăsimile monosaturate importante în protejarea inimii. Mai sunt şi o sursă bună de potasiu, acid nicotinic şi acid folic. Untul preparat din acestea este foarte hrănitor, chiar dacă are un conţinut caloric ridicat. Arborii cresc în Brazilia, iar nucile stau atârnate imediat sub fruct - locuitorii pădurii tropicale din Brazilia preferă fructul în defavoarea nucilor. Nucile se vând întotdeauna decojite şi prăjite, deoarece prăjirea distruge uleiul caustic aflat între cele două straturi ale cojii.

⛔ *Nucile caju sărate sunt un aliment de mare risc pentru cei care suferă de hipertensiune arterială sau boli de inimă, deoarece 100 g conţin mai bine de jumătate din necesarul zilnic de sare.*

LEGUMELE BOABE

Apreciate pentru conţinutul de proteine şi fibre solubile

Legumele boabe – printre care se numără şi numeroasele specii de fasole boabe şi fasole verde, dar şi mugurii şi produsele din soia – sunt o sursă uimitoare de fibre solubile şi se pot combina cu cereale integrale ca o alternativă indispensabilă la carne. De asemenea, acestea aduc un aport important la necesarul de energie; de exemplu, în anumite zone din Africa subsahariană, boabele înseamnă 11-17% din totalul energetic, iar în China 10%.

Boabele uscate sunt cele mai bogate surse vegetale de proteine şi conţin 6-11% proteine/cantitate gătită – în acest sens, ele sunt asemenea cărnii. Mai sunt şi surse bune de vitamine, minerale şi compuşi bioactivi, cum ar fi isoflavonoizii, care pot preveni apariţia cancerului la sân. Boabele necoapte şi cele verzi nu au acest conţinut mare de proteine şi amidon şi nu conţin unele minerale, însă au o cantitate mai mare de vitaminele A şi C. Mugurii precum fasolea mung, năutul, lucerna şi aduki sunt surse excelente de vitamina C.

Legumele boabe sunt consumate în toată lumea, în forme foarte diferite; cum ar fi tofu japonez şi chinezesc, mugurii de fasole mung chinezească, **chilli**-*ul şi fasolea mexicană,* **dahl**-*ul indian, falafelul şi* **humusul** *din Orientul Mijlociu, boabele de fasole neagră cu orez cubaneze, fasolea uscată de Boston, supa italienească de legume şi supa de mazăre suedeză. Nu vă veţi permite să rataţi degustarea – şi savurarea – acestui grup de alimente hrănitoare.*

FASOLEA VERDE

2 3 4 8

FASOLEA LATĂ
Energie/100g 58kcal

FASOLEA FRANȚUZEASCĂ
Energie/100g 24kcal

FASOLEA DE GRĂDINĂ
Energie/100g 22kcal

Bogată în potasiu și acid folic

Fasolea de grădină și fasolea lată conțin vitaminele A și C, prin urmare sunt de ajutor în tratarea afecțiunilor cutanate; de asemenea, acestea conțin suficient de multe fibre încât să trateze constipația. Fasolea lată, care poate fi consumată și crudă, este o sursă bună de proteine și, preparată piure cu ulei de măsline și usturoi, poate fi un aliment hrănitor ideal pentru convalescenți. Fasolea mai este și o sursă bună de acid pantotenic, fiind considerată de ajutor în îmbunătățirea potenței masculine.

Fasolea este bogată în potasiu, are un conținut foarte scăzut de sodiu și are un efect ușor diuretic. Mai conține și foarte mult acid folic, deci este indicată femeilor care doresc să aibă un copil.

- ⊕ *Bună în caz de probleme digestive, afecțiuni cutanate, dar și pentru îmbunătățirea potenței sexuale.*
- ⊕ *Fasolea de grădină și fasolea franțuzească se consumă ușor înăbușită.*

BOABE DE SOIA

1 4

Energie/100g 141kcal

Bogate în proteine și antioxidanți

Boabele de soia conțin majoritatea proteinelor, apărând în compoziția multor produse hrănitoare diferite (vezi pag. 109). Cea mai importantă proprietate a sa este cea legată de prevenirea cancerului. Conținutul său antioxidant protejează organismul de acțiunea dăunătoare a radicalilor liberi, care poate conduce la boli cardiovasculare și circulatorii, dar și la cancer. Studiile din Japonia au arătat că o porție de supă miso pe zi determină scăderea cu o treime a posibilității apariției cancerului la stomac. Boabele de soia mai oferă protecție și împotriva cancerelor cauzate de hormoni – cancerul la sân, cancerul la ovare și cel cervical – datorită substanțelor chimice cu fitoestrogen, denumite isoflavonoizi. Cea mai recentă substanță descoperită este genisteina, despre care se știe că limitează creșterea celulelor cancerigene.

- ⊕ *Alimente utile în prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Bune în tratarea bolilor cardiovasculare și circulatorii.*
- ⊕ *Trebuie consumate ca tofu, lapte de soia, brânză de soia, sos de soia sau miso.*

BRÂNZĂ DE SOIA

1 2 4

TOFU
Energie/100g 261kcal
Bogată în proteine

Alimentele din soia se consumă de secole în Asia, unde, la fel ca în Europa de Vest, sunt considerate de vegetarieni înlocuitoare ale cărnii. În acest fel, ele sunt prezentate de obicei sub formă de cârnați de soia, chiftele de soia, cubulețe de soia, asemănătoare la gust cu carnea de vită, și tocătură de soia. Există nenumărate dovezi cum că efectele combinate ale reducerii consumului de carne și creșterii consumului de boabe de soia reduce riscul apariției cancerului la stomac și bolilor de inimă, dar și al creșterii colesterolului.

Miso (pastă de boabe de soia fermentate) se prepară din boabe de soia gătite și amestecate cu orez, orz sau chiar cu boabe de soia fermentate. Amestecul este lăsat în continuare la fermentat, până când se formează o pastă groasă și hrănitoare.

Laptele de soia este preparat prin înmuierea, coacerea și fermentarea boabelor de soia. Procesul de rafinare continuă apoi cu adăugarea de îndulcitori, ulei, arome și sare. Se adaugă adesea un surplus de calciu și poate fi transformat în brânză de soia. Atât brânza, cât și laptele sunt înlocuitori ideali în cazul în care aveți alergii la produsele lactate.

Tofu (brânză din lapte de soia) este preparat din lapte de soia coagulat, din care s-a eliminat zerul, brânza fiind apoi presată pentru tofu. Este absorbant și preia aroma celorlalte ingrediente alături de care este gătit.

Japonezii nu consumă tofu în cantități mari, ci mănâncă bucățele de tofu cu orez pentru a-și asigura sursa principală de energie, alături de o gamă largă de legume. Acest amestec este foarte important, deoarece se crede că soia ar conține o substanță ce reduce funcția glandei tiroide, în timp ce algele de mare, bogate în iod, stimulează activitatea acestei glande.

- ⊕ *Bună în tratarea și prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Un înlocuitor excelent al laptelui pentru persoanele cu alergie la produsele lactate și lapte.*
- ⊕ *Bună pentru vegetarieni și diabetici.*
- ⊕ *Benefică în caz de afecțiuni cardiovasculare, hipertensiune arterială și colesterol ridicat.*

FASOLEA USCATĂ

1 4 8

FASOLEA ADUKI
Energie/100g 123kcal

NĂUTUL
Energie/100g 42kcal

FASOLEA PĂTATĂ
Energie/100g 116kcal

FASOLEA ALBĂ
Energie/porție standard 57kcal

FASOLEA DE LIMA
Energie/porție standard 62kcal

FASOLEA ROȘIE
Energie/100g 123kcal

FASOLEA PESTRIȚĂ
Energie/porție standard 82kcal
Bogată în fibre solubile și minerale

Fasolea boabe uscată reprezintă din vremuri imemoriale un aliment de bază pentru supraviețuire. Pe lângă fructe și legume, există circa 50 de specii de plante care aduc o contribuție majoră la regimul alimentar al oamenilor din toată lumea. Primele sunt cerealele, apoi boabele – familia ce conține toate speciile cunoscute de legume cu boabe.

Pe lângă membrii uleioși bine cunoscuți ai familiei fasolei, cum ar fi alunele americane și arahidele, legumele cu boabe sunt sărace în grăsimi, nu conțin colesterol și sunt o sursă bogată de proteine, amidon, vitamine, minerale și fibre. Mai au încă două mari avantaje – sunt extrem de ieftine și pot fi depozitate pentru un timp mult mai îndelungat. Ele sunt unele dintre cele mai hrănitoare, sățioase, versatile, sănătoase și, cu puțină imaginație, delicioase alimente pe care le puteți cumpăra.

Fasolea roșie este o sursă de fibre de cea mai bună calitate, fibrele solubile – două linguriță de fasole roșie vă oferă de patru ori mai multe fibre decât o felie de pâine integrală. Aceste fibre se combină cu colesterolul și ajută la eliminarea acestuia din corp. În același timp, legumele boabe conțin aproape la fel de multe proteine ca friptura, dar la un preț mult mai mic. Nici o specie de legume boabe nu conține toți aminoacizii esențiali, însă acest lucru nu are importanță dacă sunt consumate într-un regim mixt. Vegetarienii nu trebuie să uite să combine legumele boabe cu unul sau mai multe produse principale din grupa de alimente elementare – produse lactate, nuci și semințe sau cereale – la aceeași masă. Este foarte important ca vegetarienii să consume legume boabe ca sursă de proteine, și pentru acidul folic, a cărui deficiență poate provoca malformații congenitale și anemie. ▶

fasolea boabe, continuare

Legumele boabe sunt o sursă excelentă de calciu, fier, cupru, zinc, fosfor, potasiu și magneziu. Datorită conținutului ridicat de potasiu și scăzut de sodiu, ele reprezintă un aliment ideal pentru orice bolnav de hipertensiune arterială sau pentru persoanele care, din alte motive, urmează un regim fără sodiu.

Pentru diabetici, legumele boabe reprezintă o formă excelentă de amidon, deoarece se digeră ușor și încet, și se transformă în cantități relativ mici de zahăr. De asemenea, acestea contribuie la prevenirea cancerului, deoarece conțin inhibitori ce împiedică dezvoltarea celulelor cancerigene.

Lintea, fasolea mung, fasolea pătată și mazărea sfărâmată nu trebuie înmuiate, însă alte specii de boabe trebuie ținute în apă cel puțin șase-opt ore înainte de a fi gătite. Boabele de fasole roșie trebuie fierte la foc mare timp de zece minute, presate, apoi strecurate până când se frăgezesc, pentru a distruge o toxină denumită lectină, care poate provoca senzații neplăcute la stomac. Dacă gătiți boabele cu sare, membrana lor devine mai puțin digerabilă și predispusă la formarea de bacteri în intestine, din cauza fermentării. Dacă renunțați să puneți o linguriță de sare în tigaie, boabele rămân moi și ușor de digerat. Fasolea boabe la conservă trebuie spălată bine sub jetul de la robinet, pentru a elimina sarea în exces.

Numele nemțesc pentru cimbrul de grădină înseamnă ad litteram verdeață de fasole. Dacă adăugați această verdeață atunci când gătiți fasolea, reduceți eliminarea de gaze.

- ⊕ *Bune pentru inimă, circulație și în caz de hipertensiune arterială.*
- ⊕ *Benefice în prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Bune pentru sănătatea vezicii urinare.*
- ⊕ *Trebuie consumate în preparate culinare sau la conservă, dar după ce eliminați sarea în exces.*

ȘTIAȚI CĂ...

Fasolea aduki conține fibre, magneziu, potasiu și zinc.
Boabele de fasole la cuptor sunt o sursă bogată de fibre și una rezonabilă de fier, seleniu și iod (aveți grijă să eliminați sarea în exces).
Fasolea pătată este bună pentru fibre și seleniu și excelentă pentru acid folic.
Fasolea mare este utilă pentru fibre, potasiu și fier.
Boabele de năut sunt bune pentru fibre, calciu, fier și zinc.
Fasolea verde conține fibre și fier.
Fasolea uscată este excelentă pentru fibre, potasiu și zinc.
Mugurii de fasole mung conțin puțin amidon, dar mult acid folic.

MUGURII

Energie/porție standard 5kcal
Bogați în vitamina C

Mugurii – nu doar bine cunoscuții muguri de fasole mung, ci și alte tipuri de muguri – sunt o sursă minunată de vitamine și minerale. Au fost descriși drept alimentul cel mai pur și hrănitor posibil. De asemenea, sunt ieftini și simplu de cultivat. Dacă vă interesează să îi cultivați, trebuie să știți că vă așteaptă o rezervă foarte bogată de substanțe nutritive. Un studiu a arătat că în muguri se află inițial numai o cantitate mică de vitamina C, care apoi crește cu 600% în următoarele zile. 100 g de muguri de fasole oferă necesarul de vitamina C pentru două zile.

Ei se pot planta în orice anotimp din an (dar trebuie să cumpărați doar boabe și semințe organice). Se pot consuma imediat după recoltă. Mugurii de fasole aduki, mung, soia și alfalfa, mugurii de susan și schinduf, mugurii de orz și grâu sunt simplu de crescut. Alegeți semințele îndepărtându-le pe cele rele, înmuiați-le în apă călduță timp de 12 ore, apoi scurgeți-le. Puneți-le într-un borcan de gem, acoperiți-l cu o pânză și strângeți capacul cu un elastic. Depozitați borcanul într-un loc întunecos și călduț. Clătiți semințele cu apă rece de câteva ori pe zi, apoi uscați-le bine. Această rezervă minunată de energie va fi gata în două-șase zile.

ALIMENTE-MINUNE

Mugurii de fasole sunt alimentul ideal pentru bolnavii de cancer, pentru cei care vor să își întărească sistemul imunitar și pentru situațiile în care aveți nevoie de o nutriție de primă clasă.

- ⊕ *Excelenți pentru tratarea și prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Buni pentru orice persoane cu un sistem imunitar deficitar.*
- ⊕ *Benefici pentru toate simptomele oboselii cronice.*
- ⊕ *Trebuie consumați proaspeți și crudi; se combină foarte bine cu legumele ținute la foc mare.*
- ⊖ *Mugurii de fasole pot provoca reacții alergice persoanelor care suferă de* Lupus erythematosus.

MAZĂREA

Energie/100g 83kcal
Bogată în tiamină și acid folic

Mazărea este fără îndoială cea mai populară leguminoasă consumată în prezent în Marea Britanie, însă, din păcate majoritatea oamenilor o consumă doar conservată. Nimic nu se compară cu minunata aromă a mazării de grădină.

Boabele de mazăre sunt o sursă excelentă de tiamină (vitamina B1), 100 g oferind o concentrație mai mare decât necesarul zilnic. Mai sunt și o sursă valoroasă de acid folic, oferă o cantitate utilă din vitaminele A și C și proteine, dar trebuie combinate cu cereale precum orezul, pastele sau pâinea pentru a obține cantitatea necesară de proteine.

Pentru că zaharurile din mazăre încep să se transforme în amidon la scurt timp după recoltă, mulți preferă gustul dulce al mazării congelate. Tehnologia modernă permite ca mazărea înghețată imediat după recoltă să nu își piardă dulceața și conținutul de vitamina C: poate rămâne înghețată până la un an, fără să-și piardă din substanțe.

Boabele de mazăre mangetout au o compoziție asemănătoare cu cea a boabelor verzi. Dacă mâncați toată păstaia, cantitatea de vitamina A și C pe care o consumați crește considerabil. Toate soiurile de mazăre (alături de năut, care este, de asemenea, leguminoasă, folosită de anumite persoane la fel ca mazărea) este o sursă excelentă de fibre de regim.

- ⊕ *Bună în caz de stres, tensiune și pentru digestie.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume foarte proaspete sau congelate.*
- ⊖ *Boabele de mazăre conțin o cantitate mare de fitați, substanțe care pot reduce absorbția unor minerale ca fierul, calciul și zincul, deci consumați și alte legume, nu doar mazăre.*

SFATURI PRACTICE

O pungă mare de boabe de mazăre congelate este cea mai ieftină compresă pentru tratarea tensiunilor, luxațiilor, zgârieturilor, umerilor încordați etc. Puneți o cârpă subțire pe piele înainte să aplicați compresa cu mazăre congelată. Scrieți cu cerneală rezistentă pe pungă, pentru a nu consuma din greșeală mazărea.

LINTEA

A B

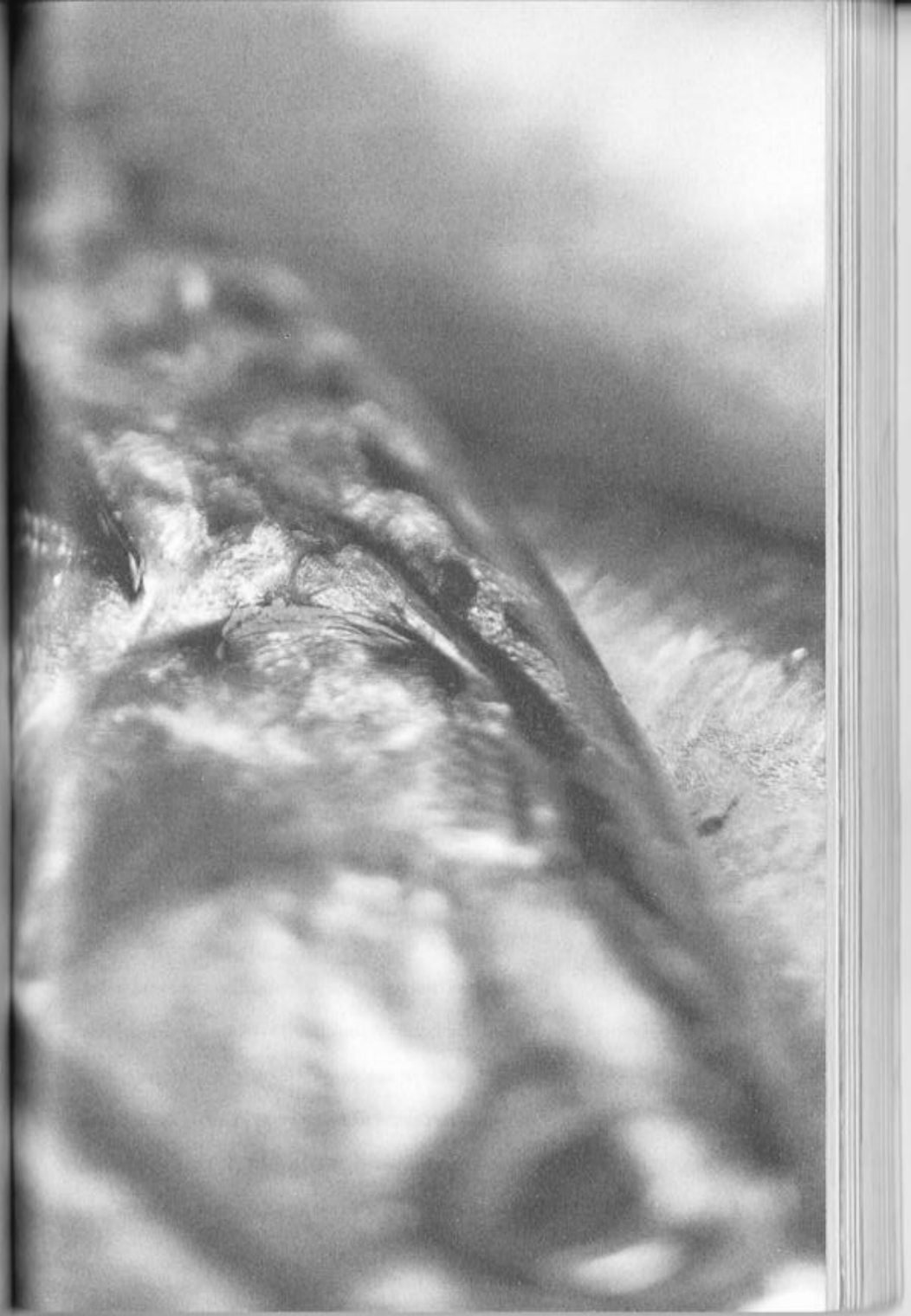
Energie/porţie standard 41kcal
Bogată în proteine, amidon şi vitamina B

Lintea se foloseşte în alimentaţie din vremuri preistorice – există în Elveţia situri arheologice care atestă acest lucru. Ca toate boabele, lintea oferă o cantitate mare de proteine şi amidon şi este o sursă bună de vitamine B. De asemenea, conţine cantităţi semnificative de fier, zinc şi calciu. Partea rea este că mai conţine şi acid pitic, substanţă care îngreunează absorbţia acestor minerale. Dacă alături de linte mai consumaţi un aliment bogat în vitamina C, sporiţi cantitatea de fier absorbit.

Deşi lintea este bogată în proteine, aceste proteine nu conţin toţi aminoacizii esenţiali. Combinând lintea cu cereale precum orezul sau pâinea integrală, vă asiguraţi fără probleme necesarul de proteine – indienii vegetarieni consumă întotdeauna orez sau pâine alături de celebrul lor *dahl*.

Cele mai cunoscute specii de linte sunt cele roşii, galbene şi verzi, foarte asemănătoare din punct de vedere nutritiv. Unică între leguminoase, lintea nu trebuie înmuiată înainte de preparare. Conţinutul mare de fibre face din linte un aliment de protecţie împotriva cancerului la vezica biliară; iar abundenţa de vitamine B, mai ales de niacină, o face un aliment perfect pentru persoanele foarte stresate sau care suferă de extenuare mentală cronică.

- ⊕ *Utilă pentru vegetarieni şi diabetici.*
- ⊕ *Bună pentru reducerea colesterolului, eliminarea stresului şi extenuării nervoase.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume în preparate simple sau în tradiţionalul* dahl *indian.*
- ⊖ *Purina din linte poate provoca depozitarea acidului uric în articulaţii, deci lintea trebuie evitată de persoanele care suferă de gută.*



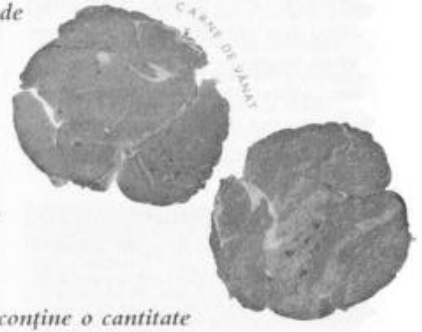
CARNEA, PEŞTELE, CRUSTACEELE ŞI MOLUŞTELE

În ciuda popularităţii scăzute din ultimii ani a industriei cărnii, produsele din carne şi carnea rămân o sursă valoroasă de proteine şi au un rol important în prevenirea anemiei, datorită conţinutului lor de fier şi zinc. Prin urmare, recomandările oficiale din ultimii ani continuă să includă carnea în regimurile alimentare hrănitoare şi sănătoase, cu menţiunea că trebuie să înlocuiţi carnea grasă cu carnea slabă, să consumaţi puiul fără piele şi să nu uitaţi de varietatea de carne de peşte şi crustacee, foarte hrănitoare.

În ţările industrializate, carnea şi produsele din carne sunt recunoscute drept surse majore de grăsimi saturate – raţiile mari sunt strâns asociate cu apariţia cancerului, bolilor cardiovasculare şi obezităţii. În pofida acestor temeri, a afecţiunilor E. coli şi a epidemiei BSE (boala vacii nebune) despre care s-a tot vorbit în ultimii ani, carnea roşie (de vită, miel sau porc) continuă să fie ingredientul de bază al majorităţii regimurilor alimentare din ţările dezvoltate. Ca regulă generală, consumul de carne creşte odată cu dezvoltarea economică; de exemplu, între 1980 şi 1987 raţia zilnică de carne a crescut enorm în Japonia, de la 18 g/persoană la 71 g.

Carnea este o sursă excelentă de proteine, o sursă bogată de vitaminele B6, B12, şi de fier uşor de absorbit, zinc, seleniu şi acizi graşi. Organele (rinichii şi ficatul) reprezintă o sursă extrem de bogată de fier şi vitamina A; meniul nostru zilnic trebuie deci să conţină raţii mici de organe. Femeile însărcinate trebuie să evite consumul de ficat, deoarece acest organ conţine foarte multă vitamina A.

Carnea de peşte a stârnit o serie de temeri, cauzate de poluarea râurilor şi mărilor, dar şi de contaminarea cu metale grele a unor peşti – cum ar fi tonul – în anumite părţi ale lumii. Consumul de peşte şi crustacee variază mult în lume, în funcţie de tradiţia locală, de disponibilitatea achiziţionării de peşte proaspăt şi de cât de igienic a fost preparat.



Peştele este un aliment excelent, conţine o cantitate mai mică de vitaminele B, fier şi zinc decât carnea de vită sau de pui, însă peştele gras este o sursă bogată de retinol (vitamina A), vitamina D, acizi graşi omega-3 (despre care se crede că protejează împotriva bolii arterelor coronare) şi calciu (dacă sunt consumate şi oasele). Crustaceele sunt apreciate pentru conţinutul bogat de seleniu şi fier.

CARNEA DE VITĂ

CARNEA SĂRATĂ DE VITĂ
Energie/100g 217kcal

CARNEA TOCATĂ DE VITĂ
Energie/100g 229kcal

PULPĂ DE VITĂ LA GRĂTAR
Energie/100g 168kcal

Bogată în proteine şi minerale, vitaminele B12 şi alte vitamine B

Carnea de vită a fost dintotdeauna una dintre cele mai căutate tipuri de carne. Definită de Dicţionarul Oxford de Limbă Engleză drept carne de bou, taur sau vacă, aceasta îşi trage numele englezesc din latinescul *bos, bovis*. La începuturile istoriei poporului englez, carnea de vită era destinată exclusiv conducătorilor normanzi.

În toată lumea se nasc anual circa 237 de milioane de viţei şi un milion de bivoli, deci putem spune că această carne este una universală. Beneficiile pe care le aduce nutriţiei sunt mai mult decât evidente: oferă majoritatea substanţelor necesare, cu excepţia fibrelor. Anumiţi nutrienţi, cum ar fi calciul, vitamina C şi acidul folic, sunt prezenţi însă în doze mici. Carnea de vită este o sursă bună de minerale: conţine iod, magneziu, zinc, cobalt, seleniu, nichel, crom, molibden, fluor, vanadiu şi silicon. Prezenţa acestor minerale depinde de pajiştea unde pasc animalele şi de hrana administrată vitelor.

În ultimii ani, s-a observat o tendinţă tot mai mare de trecere la regimul vegetarian, iar grijile cu privire la consecinţele consumului de carne de vită asupra nutriţiei au determinat înlocuirea ei până la un punct cu o serie de varietăţi de carne albă, ca sursă majoră de asigurare a proteinelor animale, atât în America, cât şi în Marea Britanie. Până şi cele mai slabe bucăţi de carne de vită pot conţine 20% grăsimi saturate per cantitate, de aceea s-a ajuns la o conştientizare tot mai acută a legăturii dintre consumul mare de carne şi creşterea nivelului colesterolului în sânge.

Mai mult, s-a observat şi legătura dintre cancerul la intestinul gros (colon) şi cel la prostată şi consumul de cantităţi mari de carne roşie. Concluzia este deci simplă: carnea de vită trebuie să fie un răsfăţ ocazional, nu o masă de zi cu zi. Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) şi Şcoala de Sănătate Publică de la Harvard sugerează că trebuie să consumăm carne de vită doar de câteva ori pe lună. ▶

carnea de vită, continuare

Compoziţia nutriţională a tipurilor diferite de carne de vită este foarte variată. De exemplu, 100 g de carne sărată de vită conţine 950 mg de sodiu, faţă de cele 320 mg din carnea tocată şi de 56 mg din cea slabă, preparată la grătar. Grăsimea totală a cărnii de vită sărate este de 12,1 g, cea din carnea tocată de 15,2 g, iar cea din friptura la grătar de doar 6 g.

Modalitatea de preparare a cărnii de vită este un factor foarte important pe planul nutriţiei. Prin înlăturarea grăsimilor în exces înainte de preparare, se reduce grăsimea totală a porţiei finale. Pulpele trebuie fripte pe un trepied, pentru ca grăsimea să cadă în tigaia de mai jos. Fripturile şi cotletele trebuie preparate în acelaşi mod. Frigerea în exces a cărnii pe grătar determină apariţia unui număr uriaş de substanţe cancerigene, cele mai multe aflându-se în conţinutul mare de grăsimi. Aveţi mare grijă dacă vă gândiţi să cumpăraţi cârnaţi şi hamburgeri ieftini, pentru că ei conţin foarte multe grăsimi.

În ultimii ai au existat o serie de temeri legate de consumul de carne de vită, cele mai alarmante fiind provocate de BSE sau boala vacii nebune, asociată afecţiunii Creutzfeldt-Jakob (CJD) de la oameni. Şi mai înspăimântător este riscul contaminării cărnii de vită cu substanţe chimice ilegale. Deşi antibioticele sunt de mult interzise în hrănirea animalelor, astăzi există indicii cum că se întrebuinţează la scară mare hormoni ilegali în toată Europa. În SUA, sunt permişi ca factori de creştere anumiţi hormoni de laborator consideraţi în mod ciudat drept naturali.

- ⊕ *Conţine o varietate mare de nutrienţi esenţiali, mai ales fier şi zinc.*
- ⊕ *Bună pentru anemie, stres şi alte boli nervoase.*
- ⊕ *Se recomandă să se consume la grătar, friptă pe un trepied sau înăbuşită.*
- ⊖ *Hamburgerul fript doar pe jumătate poate determina apariţia unor bacterii dăunătoare, cum ar fi E. coli, 0157:H7, VTEC*

E.COLI

Despre *E. coli* 0157:H7, VTEC se crede că afectează peste 20 000 de americani în fiecare an. Peste 500 de persoane s-au îmbolnăvit în 1993, iar mulţi dintre copiii afectaţi au decedat. În Scoţia, o îmbolnăvire majoră din 1996, urmată de o a doua la începutul anului 1997, a avut ca urmare decesul a 20 de persoane. Riscul contactării bolii E. coli poate fi redus dacă frigeţi bine carnea.

GELATINA

Energie/porţie standard 10kcal
Valoare nutritivă limitată

Gelatina este un produs obţinut prin fierberea pielii, tendoanelor şi ligamentelor de animal. Acestea conţin colagen compus în principal din proteine pe care sistemul nostru digestiv le digeră foarte greu.

Gelatina este ceea ce face friptura groasă şi apetisantă. În prezenţa altor forme de proteine, cum ar fi boabele de fasole, mazărea, orzul sau lintea, gelatina poate oferi o cantitate rezonabilă de proteine. Principala întrebuinţare comercială a sa este de decor pentru multe produse pre-preparate şi deserturi (vegetarieni, aveţi grijă!), fiind de asemenea ingredientul principal pentru jeleuri şi aspic. Pentru că se produce la costuri foarte mici, gelatina este întrebuinţată în industria alimentară mai mult decât oricare altă formă de închegare.

Gelatina este subiectul unei glume de bucătărie: două cubuleţe de gelatină nici nu-ţi fac rău, dar nici nu-ţi întăresc unghiile.

⊕ *Utilă pentru îngroşarea fripturilor.*
⊖ *Toate jeleurile cu carne se pot contamina foarte uşor cu bacterii, deci trebuie preparate şi păstrate cu multă grijă.*

CARNEA DE VIŢEL

Ⓢ

Energie/100g 109kcal
Bogată în proteine şi vitaminele B

Carnea de viţel a devenit în ultimii ani un subiect de controversă, principalul motiv reprezentând metodele de creştere şi transport al viţeilor. Pentru cei care nu au nici o nelinişte sufletească dacă mănâncă un viţeluş de doar trei luni, această carne este o sursă bună de substanţe nutritive. Conţine mai puţin de jumătate din grăsimile cărnii de vită şi mult mai puţine calorii decât carnea slabă de vită, şi este o sursă excelentă de proteine, zinc, potasiu şi vitaminele B.

Viţelul de lapte oferă numai jumătate din fierul prezent în carnea de vită obişnuită. Viţeii crescuţi cu laptele mamei şi care pasc natural au carnea mai închisă la culoare şi oferă aproape la fel de mult fier ca vita matură.

Foarte faimoasă în întreaga Europă de Nord, carnea de viţel este servită de obicei învelită în ouă şi pesmet şi prăjită, preparare care îi măreşte considerabil conţinutul de grăsimi.

⊕ *Bun în regimurile alimentare bogate în proteine şi sărace în grăsimi.*
⊕ *Se recomandă să se consume la grătar sau prăjită la tigaie, în cât mai puţin ulei vegetal.*

CARNEA DE OAIE

Ⓢ

Energie/100g 156kcal
Bogată în proteine şi vitamine B

Ca toate tipurile de carne, carnea de oaie este o sursă excelentă de proteine, fier şi zinc uşor de absorbit şi vitaminele B. Dintre toate animalele de fermă, oaia prezintă cel mai scăzut risc de contaminare cu reziduuri antibiotice şi cu probabilitatea minimă de a fi hrănită cu proteine animale reconstituite. Primăvara, oaia are carnea cea mai fragedă şi conţinutul cel mai scăzut de grăsimi. Rasele crescute în prezent au oricum o carne mai slabă.

Pentru a frige pastrama de oaie, daţi carnea prin ulei fierbinte şi scoateţi-o din tigaie. Adăugaţi în tigaie usturoi, frunze de dafin, boabe de piper şi rozmarin. Adăugaţi puţin vin şi puneţi carnea din nou în tigaie. Acoperiţi tigaia şi lăsaţi-o la foc mic, verificând din când în când nivelul fluidelor. Când este aproape gata, scoateţi capacul şi daţi mâncarea la foc mare. Serviţi cu linte verde.

Cantitatea de grăsimi din carnea de oaie depinde de modul de tăiere şi preparare. Ideal ar fi ca înainte să gătiţi oaia să eliminaţi cea mai mare parte a grăsimilor.

⊕ *Bună în caz de anemie, pentru cei care urmează un regim bogat în proteine şi pentru stimularea apetitului.*
⊕ *Se recomandă să se consume la grătar, friptă la proţap sau în pastramă.*

CONŢINUT DE GRĂSIMI

COTLETE LA GRĂTAR
Fără grăsime: 12,3 g/100 g
Cu grăsime: 29 g/100 g

PULPĂ ÎNĂBUŞITĂ
Fără grăsime: 8,1 g/100 g
Cu grăsime: 18 g/100 g

SPATĂ PORC
Fără grăsime: 11,2 g/100 g
Cu grăsime: 26 g/100 g

CARNEA DE PORC

⊕ Ⓢ ○

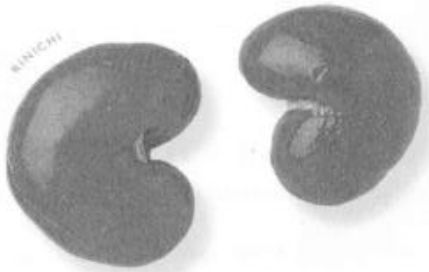
Energie/100g 122kcal
Bogată în vitaminele B şi fier

Este o opinie eronată că porcul este o carne grasă, însă realitatea este că industria modernă creşte soiuri cu mai puţine grăsimi decât carnea de vită sau oaie, şi doar cu puţin mai multe decât carnea de pui fără piele. Firește, modul de tranşare şi felul în care aceasta este preparată sunt esenţiale. Înainte să preparaţi orice carne de porc, trebuie să eliminaţi cât mai multă grăsime, indiferent cât de apetisantă vi s-ar părea, deoarece nu este tocmai sănătoasă.

Carnea de porc este în mod cert o sursă foarte bună de substanţe nutritive. Conţine o cantitate mare de tiamină (vitamina B1), niacină, riboflavină (vitamina B2) şi zinc. De asemenea, este o sursă rezonabilă de vitamina B6, fosfor şi fier - pe care organismul îl absoarbe şi îl foloseşte mult mai uşor decât fierul obişnuit. Abundenţa de vitamine B face din carnea de porc un aliment bun în caz de afecţiuni nervoase; vitamina B6 şi zincul ajută la ameliorarea sindromului premenstrual, iar zincul este deosebit de util în menţinerea sănătăţii spermei. Fierul din carnea de porc este util în prevenirea şi tratarea anemiei şi, pe lângă acestea, carnea de porc este o sursă excelentă de proteine complete - 100 g de carne slabă de porc oferă mai bine de jumătate din necesarul zilnic recomandat.

Anumite produse derivate din porc sunt importante pe plan medical, mai ales hormonii insulină şi heparină; valvele inimii, întrebuinţate ca înlocuitori în operaţii chirurgicale; chiar pielea de porc este întrebuinţată în tratarea arsurilor severe.

⊕ *Bună în caz de anemie, stres şi alte afecţiuni ale sistemului nervos.*
⊕ *Utilă în tratarea sindromului premenstrual şi a infertilităţii masculine.*
⊕ *Se recomandă să se consume bine pătrunsă, fără nici o urmă roşie în mijloc şi cu suc alb, nu roşu.*
⊖ *Unele dintre substanţele chimice întrebuinţate la prepararea şunci şi baconului sunt recunoscute drept cancerigene dacă sunt consumate în exces.*
⊖ *Baconul şi şunca au un conţinut foarte mare de sare, deci trebuie evitate de persoanele care suferă de hipertensiune arterială.*



ORGANELE

Ⓢ ⊕ Ⓢ ○

RINICHII DE OAIE, VITĂ ŞI PORC
Energie/100g 86–91kcal
FICATUL DE VIŢEL, PUI, OAIE ŞI VITĂ
Energie/100g 92–155kcal
Bogat în vitaminele A şi B, fier şi zinc

Unii oameni sunt oarecum circumspecţi atunci când vine vorba de organe, denumite în popor şi mărunţaie. Acest lucru nu este deloc îmbucurător, deoarece organele sunt delicioase şi conţin foarte multe substanţe hrănitoare. E adevărat că au mult colesterol, însă mulţi confundă problemele de sănătate cauzate de alimentele cu mult colesterol cu nivelul de colesterol din sânge, de aceea, dacă nu aveţi un nivel crescut al colesterolului din sânge, puteţi savura fără probleme preparate din ficat şi rinichi din când în când.

Rinichii sunt o sursă forte bogată de vitamina B12 – 100 g oferă de 40 de ori mai mult decât cantitatea de care aveţi nevoie zilnic. Mai au şi o concentraţie ridicată de biotină, acid folic şi cantitate importantă de vitamina C. Ficatul este o sursă majoră de fier simplu de absorbit (esenţial pentru formarea sângelui) şi zinc (vital pentru sănătatea spermei şi pentru potenţă). Deficienţa zincului este una dintre cauzele comune ale extenuării şi lipsei apetitului. Ficatul mai conţine şi o cantitate uriaşă de vitamina A, multe vitamine B (îndeosebi B12) şi o cantitate semnificativă de vitamina C. Ficatul de vită conţine cea mai mare concentraţie de vitamina B12, fiind întrebuinţat în tratarea anemiei cronice.

Pe planul nutriţiei, există diferenţe semnificative între ficatul de viţel, pui, oaie, vită şi porc, însă toate sunt bogate în vitamina A, substanţă esenţială pentru sănătatea pielii şi pentru o bună vedere nocturnă. Vitamina A este liposolubilă şi stocată în ficat, nu excretată de corp.

⊕ *Bune în tratarea anemiei, afecţiunilor pielii şi ochilor (mai ales pentru îmbunătăţirea vederii nocturne).*
⊕ *Benefice pentru tratarea oboselii, infertilităţii masculine şi potenţei.*
⊕ *Se recomandă să se consume în fripturi sau la caserolă (ficat de miel, bou sau porc) sau uşor înăbuşite (ficatul de viţel; ficatul sau rinichii de pui).*
⊖ *Femeile însărcinate nu trebuie să consume ficat sau pate de ficat.*

CARNEA DE PASĂRE

Apreciată pentru conținutul de proteine, vitamina B și minerale

Între anii 1960 și 1990, consumul de carne de pasăre a crescut în aproape toate țările, media de creștere mondială fiind de 50%. Acest lucru se datorează aproape în întregime creșterii riscului de îmbolnăvire de inimă cauzat de o alimentație bogată în grăsimi saturate – cu o mare cantitate de grăsimi de proveniență animală. Carnea de pasăre conține mai puține grăsimi saturate, majoritatea acestora aflându-se în piele, deci se pot elimina cu ușurință. Este o sursă excelentă de proteine, fier și zinc (deși conține mai puțin fier, la aceeași cantitate, decât cele mai multe varietăți de carne roșie), dar și o sursă utilă de vitaminele B. Deși puiul necesită o preparare atentă, toate tipurile de carne de pasăre pot oferi un ospăț suculent și hrănitor.

Creșterea consumului a determinat însă și o creștere intensă a păsărilor, iar consecințele generale sunt scăderea gustului și sporirea cantității de grăsimi saturate, din cauza hormonilor și antibioticelor dăunătoare.

De când puiul și curcanul au încetat să fie meniul de lux pentru cinele de duminică sau un deliciu de Crăciun sau de Revelion, devenind o masă de zi cu zi, există în prezent nenumărate moduri de preparare a cărnii de pasăre. În conserve, în fripturi, în apetisante supe calde sau reci, în sandviciuri sau salate, puiul și curcanul continuă să fie un ingredient foarte hrănitor al meniului nostru, în timp ce verii lor mai graşi, dar la fel de delicioşi, rața și gâsca, rămân un fel de mâncare de ocazie, de savurat în situații mai speciale.

CARNEA DE PUI

B6

Energie/100g 153 kcal
Bogată în proteine, fier și zinc

Înainte de extinderea industriei avicole, puiul și curcanul erau carne de lux. Această carne este acum atât de ieftină, încât reprezintă hrana de zi cu zi a celor mai mulți oameni, însă prețul acestei ieftiniri a fost o diminuare a aromei și texturii, creșterea conținutului de grăsimi saturate și riscul înghițirii de reziduuri chimice nedorite.

Carnea de pui conține mult mai puține grăsimi decât carnea roșie și, de vreme ce majoritatea acestora se află în piele, se pot elimina cu ușurință. Pe lângă proteine, carnea de pui oferă fier ușor de asimilat și zinc (de două ori mai mult în pielea mai închisă la culoare decât în piept), deci este un aliment ideal în timpul sarcinii și benefic pentru întărirea rezistenței. Pieptul de pui conține o cantitate însemnată de vitamina B6.

- ⊕ *Bună în caz de convalescență și anemie.*
- ⊕ *Benefică în cazul sindromului premenstrual.*
- ⊕ *Trebuie consumată la grătar sau la tigaie, caldă sau rece și fără piele.*
- ⊖ *Puiul crud este o cauză comună a intoxicațiilor alimentare.*

CARNEA DE RAȚĂ

B6

Energie/porție standard 361kcal
Bogată în proteine, fier și zinc

Carnea de rață este o sursă excelentă de proteine, fier și zinc, și conține aproape toate vitaminele B. Oricât de apetisantă vi s-ar părea pielea crocantă, veți obține 29 g de grăsime dacă mâncați 100 g de carne cu piele și numai 9,7 g dacă vă mulțumiți doar cu carnea.

Este important să gătiți rața pe un suport, pentru ca toată grăsimea conținută să cadă pe fundul tigăii – dar nu prăjiți cartofi în ea. De asemenea, ar fi bine să înțepați pielea cu o furculiță ascuțită sau un bețișor de frigărui, pentru ca stratul de grăsime de sub piele să se prelingă atunci când se topește.

Servită tradițional cu suc de mere, carnea de rață este un deliciu, iar pectina din măr ajută organismul să elimine o mare parte din colesterolul prezent în carne.

- ⊕ *Valoroasă pentru tratarea sindromului premenstrual și pentru femeile însărcinate.*
- ⊕ *Utilă în caz de convalescență, anemie și pentru întărirea rezistenței organismului.*
- ⊕ *Trebuie consumată la grătar sau la tigaie, caldă sau fierbinte, fără piele.*

CARNEA DE GÂSCĂ

Energie/100g 319 kcal
Bogată în fier, zinc şi vitamina B12

Carnea de gâscă are un conţinut uriaş de grăsimi, aproape la fel de mare ca cel de proteine, însă acesta se poate reduce dacă puneţi pasărea pe un suport deasupra unei oale mari de apă, apoi acoperiţi pasărea cu o folie de aluminiu şi puneţi marginile foliei în tigaie. Încălziţi partea de sus a cuptorului până când fierbe apa, apoi lăsaţi gâsca la înăbuşit cam jumătate de oră. Aruncaţi apa cu grăsime şi lăsaţi carnea la rotisor aşa cum procedaţi de obicei, scăzând jumătate de oră din durata de preparare. Când este gata, nu mâncaţi şi pielea.

Carnea de gâscă este deosebit de bogată în fier şi zinc, este o sursă bună de fosfor şi potasiu, iar 100 g de gâscă oferă mult peste necesarul zilnic recomandat de vitamina B12.

- *Utilă în cazul sindromului premenstrual şi pentru femeile însărcinate (doar carnea organică).*
- *Benefică în caz de convalescenţă, anemie şi pentru întărirea rezistenţei organismului.*
- *Se recomandă să se consume la grătar sau la cuptor, caldă sau rece şi fără piele.*

CARNEA DE CURCAN

Energie/100g 319kcal
Bogată în proteine, fier şi zinc

Spre deosebire de alte tipuri de carne de pasăre, carnea de curcan are un conţinut de grăsimi extrem de redus, conţinând doar 2,7 g/100 g. Este bogată în proteine şi oferă fier uşor de absorbit şi zinc. Cantitatea redusă de grăsimi face ca această carne să pară uscată şi insipidă. În general, cu cât este mai mare pasărea, cu atât carnea sa este mai aromată. Aveţi voie chiar să gustaţi puţină piele ca pe un deliciu crocant.

- *Bună în caz de convalescenţă, anemie şi pentru întărirea rezistenţei organismului.*
- *Benefică în cazul sindromului premenstrual şi pentru femeile însărcinate (doar carnea organică).*
- *Se recomandă să se consume la grătar sau la cuptor, caldă sau rece.*

ALIMENTE-MINUNE

Toate tipurile de carne de pasăre se pot folosi în supe, însă este important să eliminaţi cât mai multă grăsime. Această carne este bună pentru invalizi, pentru persoanele cu o imunitate scăzută, care suferă de oboseală cronică sau de probleme sexuale.

VÂNATUL ŞI PĂSĂRILE DE VÂNAT

Apreciate pentru conţinutul de proteine şi minerale

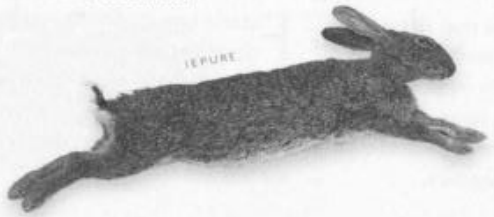
FAZAN

În prezent, există un interes tot mai mare pentru consumul de carne de vânat – mamifere şi păsări –, iar aromele intense ale fazanului crocant, preparat la rotisor, ale căprioarei la oală, curcanului sălbatic, porumbelului sau plăcintei din carne de vânat exemplifică marile tradiţii culinare ale britanicilor şi americanilor. După cum menţionează John Ash şi Sid Goldstein în minunata lor carte **Preparate culinare americane din vânat**, *carnea de vânat provenită din ferme agricole este în America un compromis perfect. Animalele sunt lăsate libere în spaţii uriaşe, fără nici o restricţie, şi sunt crescute fără hormoni de creştere artificiali, antibiotice sau steroizi, fiind, de asemenea, supuse inspecţiilor de calitate şi sănătate împotriva paraziţilor.*

CĂPRIOARĂ

Spre deosebire de alte cărnuri, majoritatea tipurilor de carne de vânat sunt bogate în proteine şi sărace în grăsimi. Păsările de vânat oferă mult mai mult potasiu, calciu, fosfor, fier, tiamină, vitamina B6, B12 şi acid folic decât restul cărnurilor.

Modalitatea ideală de a prepara păsările tinere de vânat este să le daţi la rotisor cu puţin bacon peste piept. Cuptorul încins face pielea maronie, însă carnea nu trebuie ţinută la foc mai mult decât este cazul.


IEPURE

GĂINUŞA DE MUNTE

❶ ❺

Energie/100g 59kcal
Bogată în proteine, fier şi vitaminele B

Aproape imposibil de crescut pentru comerţ, găinuşa de munte roşcată britanică este foarte apreciată de vânătorii scoţieni şi de restaurantele din Marea Britanie, care se întrec să ofere primul exemplar de sezon. La o masă se serveşte o găinuşă de persoană.

POTÂRNICHEA

❶ ❺

Energie/100g 127kcal
Bogată în proteine, fier şi vitamine

Suculentă şi puternic aromată, potârnichea sălbatică conţine mai puţine grăsimi decât suratele ei de fermă, deci trebuie preparată gras. Găinuşa de munte şi potârnichea se prepară de minune la tigaie. Consumaţi o pasăre medie de persoană.

PREPELIŢA

❶ ❺

Energie/100g 100kcal
Bogată în proteine, fier şi vitamine

Una dintre cele mai mici şi mai delicioase păsări de vânat. Consumaţi câte două la masă. Daţi-o la rotisor cu verdeaţă, frigeţi-o pe grătar sau la tigaie. Camea de prepeliţă se mănâncă doar cu degetele.

FAZANUL

❶ ❺

Energie/100g 114kcal
Bogat în proteine, fier şi vitamine

Fazanul împuşcat trebuie ţinut de obicei atârnat mai multe zile, până când capătă un miros puternic de vânat. Păsările din supermarket nu stau de obicei atârnate, deci nu au aceeaşi aromă.

PORUMBELUL

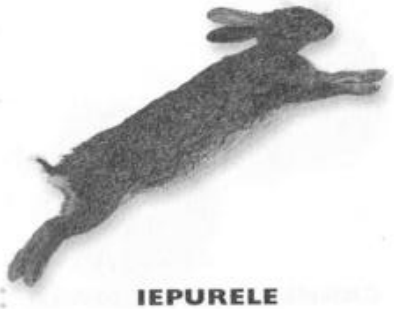
❶ ❺

Energie/100g 88kcal
Bogat în proteine, fier şi vitamine

Porumbelul englezesc este o pasăre foarte slabă, iar de cumpărat sunt disponibile numai soiurile sălbatice. Se pătrund bine la rotisor, iar cea mai bună parte este pieptul, care se poate afuma şi servi felii.

Echivalentul său american, porumbelul pitic, este crescut pentru comerţ şi conţine o cantitate redusă de grăsimi. Este puţin mai mare decât porumbelul sălbatic, trebuie fript rapid şi lăsat la foc atât cât trebuie. Este delicios dezosat şi se prepară înăbuşit sau la grătar, cu cimbru proaspăt.

- ⊕ *Conţine foarte puţine grăsimi saturate.*
- ⊕ *Trebuie consumat la grătar, în cuptorul încins; păsările mature se pot prepara şi la tigaie.*



IEPURELE

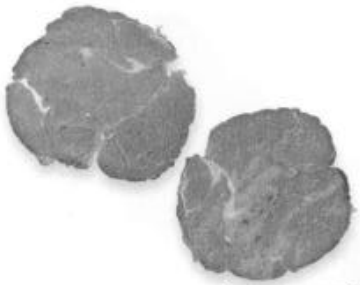
❶ ❺

Energie/100g 68kcal
Bogat în proteine

Domestic sau sălbatic, iepurele este un aliment delicios, cu o aromă delicată, bogat în proteine, sărac în grăsimi şi, în ceea ce priveşte raportul calorii/greutate, are cel mai scăzut conţinut caloric. Pulpele de iepure se pot pregăti la grătar sau înăbuşite, însă metoda tradiţională de preparare este în friptură. Iepurii sălbatici sunt mai greu de procurat, deşi numărul lor a crescut în ultimii ani. Iepurele sălbatic tânăr se prepară cel mai bine marinat şi la grătar, iar cel matur se găteşte în friptură, deoarece poate fi puţin tare pe dinăuntru.

Pentru a compensa lipsa multor substanţe nutritive, nu doar a proteinelor, puneţi multe legume rădăcinoase în friptură şi consumaţi o salată mare.

- ⊕ *Conţine foarte puţine grăsimi saturate.*
- ⊕ *Trebuie consumat la tigaie.*



CARNEA DE CĂPRIOARĂ

❶ ❺

Energie/100g 165kcal
Bogată în proteine

Deşi cel mai adesea găsim căprioară domestică, nu sălbatică, această carne de vânat este astăzi mai simplu de procurat. Dacă este condimentată bine şi ţinută agăţată, aroma şi textura sunt nemaipomenite. Cu doar o treime din cantitatea de calorii şi jumătate din cea de grăsime a cărnii de vită şi cu simţitor mai puţine calorii decât cea de pui, carnea de căprioară este o alegere sănătoasă. Bucăţile trebuie gătite la foc mare, suficient de mult încât să fie pătrunse. Altă opţiune este să marinaţi carnea înainte să o gătiţi. Vinul roşu, uleiul şi mirodeniile sunt în Europa şi Marea Britanie ingrediente comune pentru marinarea cărnii, în timp ce americanii preferă untul.

⊕ *Conţine foarte puţine grăsimi saturate.*
⊕ *Trebuie preparată într-un cuptor încins sau marinată, apoi friptă la tigaie.*

CURCANUL SĂLBATIC

❶ ❺

Energie/100g 114kcal
Bogat în proteine, fier şi zinc

Tradiţionalul curcan sălbatic din America de Nord seamănă prea puţin cu varietatea cu carne albă consumată de Crăciun. Curcanul sălbatic are o aromă minunată, o textură fermă şi foarte puţine grăsimi. Mai este bogat în proteine, fier şi zinc. Această pasăre se prepară la rotisor la fel ca vărul său domestic.

În cartea lor de bucate *Preparate culinare americane din vânat* John Ash şi Sid Goldstein au mai multe reţete tradiţionale. Cel mai mult îmi place Mole de curcan, reţetă ce combină curcanul sălbatic american cu ceapă, mirodenii, *chilli* şi altă contribuţie mexicană importantă - ciocolata.

⊕ *Conţine foarte puţine grăsimi saturate.*
⊕ *Se recomandă să se consume la grătar sau la cuptor, cald sau rece.*

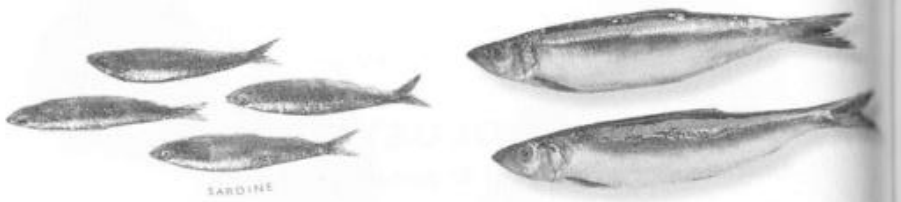
PEŞTELE ŞI MOLUŞTELE

Apreciate pentru conţinutul de proteine şi minerale

Deşi am depăşit de mult perioada când trăiam din vânătoare şi pescuit, peştele continuă să aibă un rol esenţial în meniul nostru de zi cu zi. De la începutul anilor 1960, industria piscicolă furnizează cea mai mare parte a cantităţii de peşte pe care o consumăm, majoritatea fiind însă chiftele de peşte, preparate gata făcute pentru supermarket şi peşte la conservă. Din păcate, se pare că multe gospodine evită peştele, neştiind exact cum să îl prepare şi cât durează până este gata. Peştele proaspăt este foarte perisabil (mai ales peştele gras), însă acest lucru nu reprezintă un impediment pentru a nu-l consuma în fiecare zi.

Peştele rămâne o sursă excepţională de proteine şi minerale, iar peştele marin este foarte valoros, datorită conţinutului său de iod. Vitaminele B se găsesc în toate tipurile de peşte. Peştele gras este o sursă importantă de vitaminele A, D şi E, dar şi de acizi graşi esenţiali omega 3.

Peştele se poate prepara la cuptor, la abur, la grătar sau la tigaie, în puţin ulei. Aceste metode sunt ideale, deoarece minimizează pierderea substanţelor nutritive. Aveţi grijă cu peştele procesat, deoarece poate conţine aditivi.



SARDINE

HERING

PEŞTELE GRAS

❷ ❸ ❹ ❻

HERINGUL

Energie/porţie standard 171kcal

TONUL (LA CONSERVĂ)

Energie/porţie standard 85kcal

Bogat în proteine, calciu şi vitamina D

Macroul, somonul, păstrăvul, tonul, heringul, anşoa, sardinele, plevuşca, scrumbiile şi ţiparii sunt recunoscuţi pentru conţinutul ridicat de acid eicosapentaenoic, un acid gras aparţinând familiei omega-3s, care este esenţial pentru sănătatea celulelor. O serie de studii au demonstrat valoarea lor în tratarea arterosclerozei, artritei şi artritei reumatoide, durerilor în piept şi afecţiunilor cutanate cum ar fi eczemele şi psoriazisul.

Pe lângă concentraţia ridicată de vitamina D (100 g de hering proaspăt sau somon la conservă oferă mult peste necesarul săptămânal), peştele gras mic – cum ar fi scrumbiile, plevuştile sau sardinele la conservă – sunt surse excelente de calciu. Tonul la conservă conţine mai puţin de jumătate din vitamina D a tonului proaspăt, restul pierzându-se în timpul procesării. Pe lângă vitaminele liposolubile, peştele gras mai oferă energie şi minerale – scrumbiile oferă aceeaşi cantitate de fier per gram ca vita; iar sardinele oferă aceeaşi cantitate ca mielul.

Când cumpăraţi peşte conservat în ulei, alegeţi reţetele cu ulei de măsline, de floarea-soarelui sau soia. Aruncaţi surplusul de ulei înainte să îl consumaţi.

- ⊕ *Conţine acizi graşi esenţiali, dar şi numeroase vitamine şi minerale.*
- ⊕ *Bun pentru oricine (cu excepţia celor care suferă de alergii sau gută).*
- ⊕ *Util în controlul greutăţii.*
- ⊕ *Benefic în caz de reumatism, osteoartrită, artrită reumatoidă, eczeme, psoriazis, dureri în piept şi pentru majoritatea inflamaţiilor.*
- ⊕ *Util pentru protejarea inimii.*
- ⊕ *Trebuie consumat la cuptor, la abur, la grătar sau la tigaie.*
- ⊖ *Consumul de cantităţi mari de carne afumată este o cauză a apariţiei cancerului, deci peştele afumat trebuie să fie un deliciu ocazional.*
- ⊖ *Bolnavii de gută trebuie să evite heringul, anşoa, sardinele, somonul, scrumbiile, macroul.*

CALCAN

PEŞTELE ALB

❷ ❹

CAMBULA

Energie/100g 79kcal

Bogată în proteine şi vitaminele B

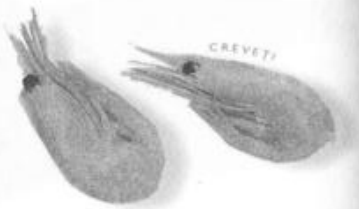
Peştii cu carne albă sunt foarte asemănători din punct de vedere nutritiv, indiferent dacă este vorba de peşte marin – cod, egrefin, merlan, peşte-pescar european, somn, barbun de mare, cambulă, calcan sau limbă-de-cal – sau peşte de apă dulce, cum ar fi ştiuca, bibanul sau crapul. Aceşti peşti nu conţin aproape deloc grăsimi, au un conţinut scăzut de calorii şi multe proteine. Au toate vitaminele B, dar puţin fier. Deşi limba-de-cal (specie puţin grasă) contribuie puţin la necesarul zilnic de vitamina A, peştele alb este lipsit de obicei de vitamine liposolubile. Ficatul de cod şi cel de cambulă este foarte bogat în vitaminele A, D şi E, însă este întrebuinţat doar la prepararea uleiului. Icrele de peşte alb sunt surse excelente de vitaminele B şi surse de fier aproape la fel de bune ca alte cărnuri. Icrele de peşte conţin colesterol, deci pot reprezenta un risc pentru persoanele care prezintă exces de colesterol.

Nu există nici un dubiu cu privire la avantajele înlocuirii cărnii roşii cu peşte alb. Se recomandă consumul de peşte săptămânal.

- ⊕ *Conţine foarte multe vitamine şi minerale greu de obţinut din alte surse alimentare.*
- ⊕ *Benefic pentru controlul greutăţii.*
- ⊕ *Util pentru protejarea inimii.*
- ⊕ *Bun pentru oricine (cu excepţia celor care suferă de alergii sau gută).*
- ⊕ *Trebuie consumat la cuptor, la abur, la grătar sau la tigaie.*
- ⊖ *Bolnavii de gută trebuie să evite codul, caviarul şi icrele tarama.*

CUM SĂ CUMPĂRAŢI PEŞTELE

- **Când cumpăraţi peşte, verificaţi dacă are ochii sticloşi; dacă pielea are mulţi solzi şi dacă branhiile sunt roşii. Peştele trebuie să aibă întotdeauna mirosul proaspăt al mării. Căutaţi peşte cu trăsături bine definite.**
- **Crustaceele trebuie să fie destul de grele. Toate moluştele trebuie să fie închise. Crustaceele trebuie consumate în ziua în care le cumpăraţi.**



CRUSTACEELE ŞI MOLUŞTELE

STRIDIILE

Energie/porţie standard 78kcal

CREVEȚEȚII

Energie/porţie standard 59kcal

Bogaţi în proteine, fier şi zinc

Crustaceele se împart în crustacee prorpiu-zise (crabi, homari, diverse specii de creveţi, raci, languste) şi moluşte (midii, stridii, diverse specii de melci şi de scoici). Toate crustaceele conţin aceeaşi cantitate de proteine şi alte substanţe nutritive ca şi peştele alb, deşi sunt mult mai sărate, în timp ce moluştele conţin mult mai mult fier şi vitamina A. De asemenea, sunt surse excelente de zinc, mai ales stridiile, melcii şi scoicile.

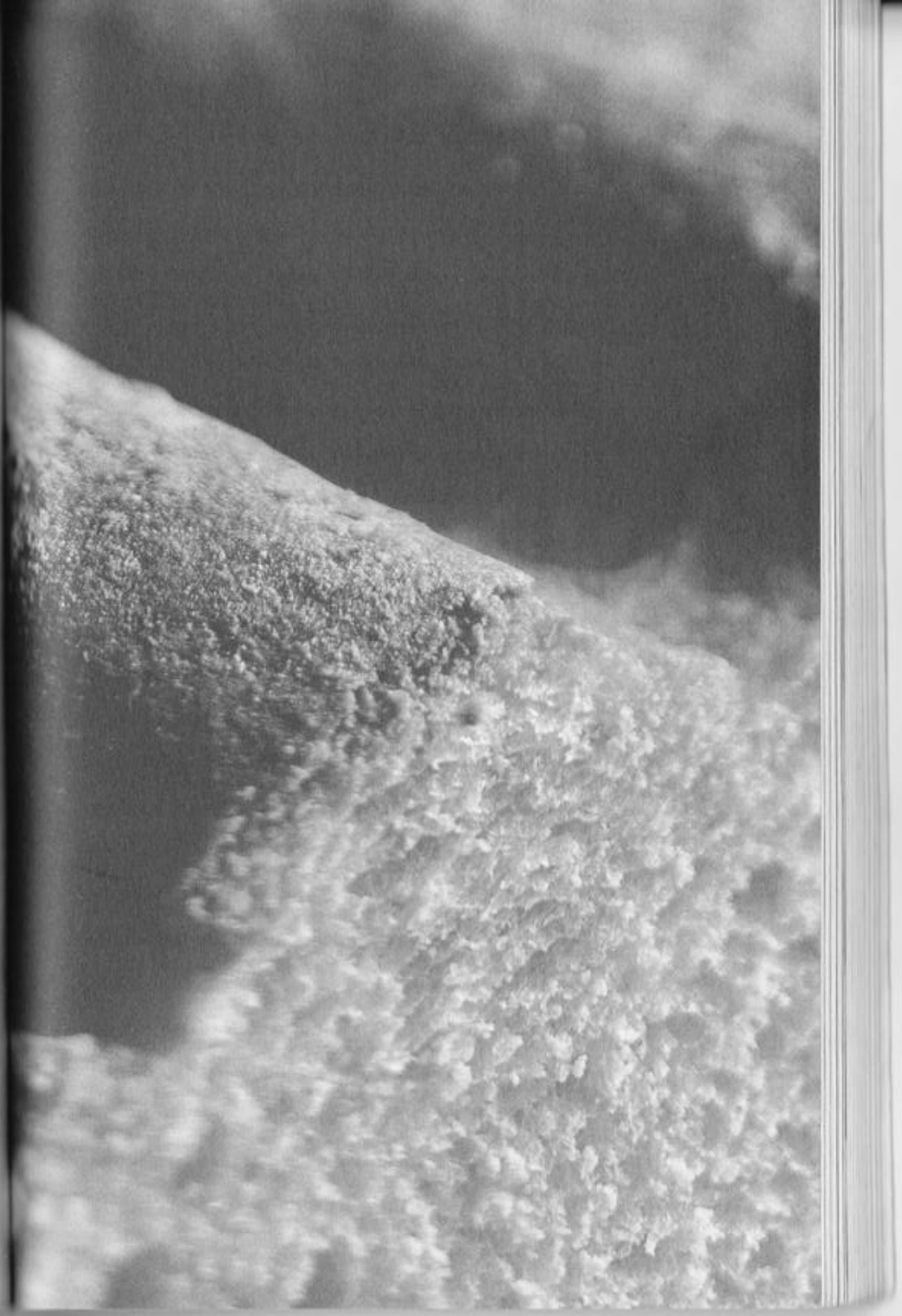
ALIMENTE-MINUNE

Casanova cunoştea calităţile stridiilor. Cel mai mare amant al tuturor timpurilor consuma 70 de stridii pe zi, pe care le considera motivul performanţelor sale. Acum se ştie că acestea conţin cantităţi substanţiale de zinc, esenţial pentru producerea spermei şi întreţinerea potenţei masculine. 12 stridii furnizează energie suficientă pentru toată săptămâna.

Au existat controverse mari în ceea ce priveşte conţinutul ridicat de colesterol al unor crustacee, dar astăzi cei mai mulţi experţi au căzut de acord că acest lucru reprezintă un pericol doar pentru cei care suferă de boli lipido-metabolice genetice. O porţie regulată de crustacee reduce nivelul grăsimilor LDL, care sunt cele mai periculoase pentru inimă. De asemenea, crustaceele conţin cantităţi mici de acizi graşi esenţiali omega-3 cardioprotectori.

Alt motiv bun pentru consumul de crustacee este conţinutul lor ridicat de seleniu. Deficienţa de seleniu este strâns legată de bolile de inimă şi cu un grad ridicat de risc de cancer al esofagului şi prostatei.

- ⊕ *Benefice pentru controlul greutăţii.*
- ⊕ *Utile pentru protecţia inimii.*
- ⊕ *Se mănâncă cel mai bine în ziua cumpărării.*
- ⊖ *Persoanele care suferă de gută trebuie să evite melcii şi midiile.*
- ⊖ *Crustaceele sunt o cauză obişnuită a unor alergii alimentare puternice.*



ALIMENTELE CU AMIDON

Alimentele principale ale acestei grupe, denumite alimente cu amidon sau cu un conţinut complex de carbohidraţi, sunt grâul, orezul, porumbul, meiul, sorgul, orzul, ovăzul şi secara şi produsele obţinute din acestea, cum ar fi pâinea, pastele şi cerealele pentru micul dejun. Acestea sunt felurile principale ale dietelor, orezul reprezentând cereala principală, urmat de grâu şi porumb.

În general, în lumea în curs de dezvoltare, cerealele (şi alte alimente cu amidon) reprezintă componenta principală a regimului alimentar şi energetic, în timp ce în ţările dezvoltate recomandările dietelor încurajează consumul alimentelor vegetale şi obţinerea a 55-60% din energie din alimente cu amidon. Interesant este că, pe măsură ce societatea devine mai industrializată, cerealele furnizează tot mai puţin din cantitatea totală de energie, iar cerealele şi produsele derivate sunt tot mai rafinate, fiind procesate prin alte metode. Cerealele conţin o medie de 70% de amidon din greutate. De asemenea, furnizează un conţinut variat de fibre dietetice, proteine, vitaminele B şi E şi elemente diverse pentru tranzit. Conţinutul lor de substanţe nutritive este influenţat în mare parte de metoda de procesare. Cele mai multe dintre substanţele nutritive fără amidon sunt concentrate în seminţele şi coaja cerealelor, care sunt de obicei eliminate în timpul procesării. Cu cât produsul din cereale este mai procesat, cu atât mai puţine vitamine, minerale şi fibre conţine; prin urmare, cerealele trebuie întotdeauna consumate în formă întreagă sau într-o formă mai puţin procesată, cum ar fi pâinea integrală, orezul brun sau pastele. Păstrarea în regimul alimentar a unei cantităţi reduse de cereale procesate şi îndulcite şi de produse coapte, cum ar fi biscuiţii sau prăjiturile, care conţin de obicei cantităţi substanţiale de grăsimi, zahăr şi sare, este o provocare care vă va aduce satisfacţii. Acestea beneficiază de o publicitate ridicată, în timp ce produsele integrale, în forme diverse, primesc mai puţină atenţie.

PÂINE INTEGRALĂ

PUMPERNICKEL

În mod eronat, alimentele cu amidon încă sunt considerate alimente care îngraşă. Acest mit trebuie spulberat, deoarece constituentul principal al cerealelor şi al produselor derivate este amidonul, care furnizează un sfert din energia (caloriile) grăsimilor, în acelaşi timp oferind proteine şi cantităţi valoroase de vitamine şi minerale. Caloriile asociate alimentelor cu amidon provin în principal din sosurile cu o cantitate mare de grăsimi sau din grăsimile şi alte alimente de care acestea sunt însoţite.

SPAGHETE

PÂINEA

PÂINEA NEAGRĂ
Energie/porție standard 78kcal
PÂINEA ALBĂ
Energie/porție standard 85kcal
PÂINEA INTEGRALĂ
Energie/porție standard 77kcal
Bogată în fibre, fier și vitamine

Pâinea bună este izvorul vieții, însă, în ciuda dovezilor contrare, mulți cred că pâinea îngrașă. De fapt, pâinea este o parte esențială a unui regim alimentar sănătos și echilibrat și poate ajuta la pierderea în greutate.

Primul lucru care trebuie înțeles despre pâine este diferența între carbohidrații complecși și cei procesați. Carbohidrații procesați sunt cei ca zaharurile și amidonul procesat, care furnizează cantități mari de calorii goale. Carbohidrații complecși se găsesc în cerealele integrale, cum ar fi orezul brun, pastele, ovăzul, orzul și grâul integral. Acestea furnizează multe alte substanțe nutritive necesare și sunt bogate în fibre. Toți carbohidrații complecși vă satură și înlocuiesc mâncărurile bogate în glucide și în grăsimi, dușmanii tuturor dietelor de slăbire.

Pâinea albă nu vă face rău, însă este nesănătos să nu consumați făină integrală. Șase felii de pâine integrală zilnic furnizează puțin peste jumătate din cantitatea totală de fibre pe care trebuie să o consumați și un minimum de 50% din caloriile care ar trebui extrase din carbohidrații complecși. De asemenea, pâinea integrală conține cantități semnificative de vitamina E, care nu se găsește deloc în pâinea albă, dar și mai mult potasiu, fier, zinc, cupru, magneziu, vitamina B1, riboflavină, acid pantotenic, acid folic, vitamina B6 și vitamina H. Furnizează de 10 ori mai mult magneziu decât pâinea albă, de două ori mai mult crom și o dată și jumătate mai mult seleniu. Însă nu trebuie să vă bazați pe pâinea integrală ca o sursă bună de calciu, magneziu și zinc pentru regimul alimentar, deoarece conține mult mai mult acid pitic, o substanță chimică ce împiedică absorbția în corp a acestor minerale. ▶

pâinea, continuare

Dacă regimul dvs. alimentar include multă pâine integrală, atunci puteți consuma fără grijă și feluri de pâine mai extravagante. Dacă celor mici nu le place pâinea integrală, încercați să le faceți sandviciuri cu o felie de pâine integrală și una de pâine albă. Evitați varietățile de pâine cu un conținut redus de amidon, care conțin cu aprox. 80% mai multe calorii în aceeași cantitate de pâine. O parte din pâinea albă feliată, pentru prăjitor, conține îndulcitori suplimentari, căpătând la coacere o culoare maronie plăcută.

Influența culturilor nu se vede nicăieri mai bine decât în varietatea pâinii produse; utilizând procese diferite, amestecuri de cereale diferite, cu sau fără drojdie, adăugând plante aromatice, condimente și umpluturi. Însă cheia pentru a obține ce e mai bun din pâinea zilnică se află în ceea ce punem deasupra: un strat gros de unt sau de dulceață fac mai mult rău decât bine.

- ⊕ *Recomandată pentru slăbire și reducerea stresului.*
- ⊕ *Sursă utilă de calorii sănătoase, pentru activitate fizică.*
- ⊕ *Recomandată în caz de constipație, diverticulită și hemoroizi.*
- ⊕ *A se consuma de preferință ca pâine integrală, proaspătă sau prăjită.*
- ⊖ *Atenție la cantitatea de sare din pâinea produsă comercial. Etichetele care indică „530 mg de sodiu la 100 g pâine" înseamnă că 100 g de pâine au un conținut de sare de 1,3 g, mai mult de un sfert din totalul de sare recomandat zilnic.*
- ⊖ *Persoanele care suferă de boala celiacă nu au voie să consume alimente cu gluten; pâinea obișnuită îi poate îmbolnăvi foarte rău, de aceea trebuie evitată.*

SFATURI PRACTICE

O cataplasmă cu pâine este cea mai bună metodă de a vindeca un furuncul care erupe. Puneți câteva felii de pâine în sită și turnați apă fiartă peste ele. Folosiți o lingură de lemn pentru a amesteca pâinea, până când se formează un bulgăre moale și fierbinte. Întoarceți-l într-o pânză curată și stoarceți surplusul de apă. Când ajunge la o temperatură suportabilă, aplicați cataplasma peste zona afectată și lăsați-o până se răcește. Repetați până când se sparge furunculul. Păstrați-l acoperit cu un pansament sterilizat până când pielea se vindecă.

DESPRE PÂINE

Ceea ce urmează este o comparaţie nutriţională a unora dintre cele mai populare tipuri de pâine (considerată la 100 g).

Tipul pâinii	calorii	fibre (în grame)
PÂINE ALBĂ: făină rafinată, cu foarte mulţi aditivi. De obicei fortificată cu vitamine şi minerale, inclusiv cu calciu.	235	1,5
PÂINE NEAGRĂ: de obicei de culoare albă, însă poate conţine mai puţină făină procesată. Se poate fortifica la fel ca pâinea albă.	218	3,5
PÂINE INTEGRALĂ: făcută în întregime din făină, conţine tărâţe, fibre şi vitamine. Conţine mai mult din toate elementele, mai ales din vitaminele B şi E, fier, zinc şi seleniu.	215	5,8
CHAPATI: pâine indiană clasică.	328	2,5
BAGHETA FRANŢUZEASCĂ: delicioasă cu brânză sau salam, dar săracă în fibre, cu un conţinut ridicat de sare şi de fier.	270	1,5
GRAHAM: mai bună decât pâinea neagră, deoarece este făcută din făină de malţ şi grăunţe integrale; atenţie la dinţi.	235	4,3
MATZOS: pâine evreiască tradiţională, consumată pentru sărbătorirea Paştelui, însă disponibilă acum tot timpul anului. Nu are sare.	384	3,0
PÂINE CU LAPTE: bogată în calciu, însă cu multe grăsimi.	296	1,9
NAAN: altă pâine indiană tradiţională.	336	1,9
PITĂ DIN FĂINĂ INTEGRALĂ: pâine grecească tradiţională, cu mai puţină sare şi mai multe fibre, fier şi zinc.	265	5,2
PUMPERNICKEL: pâine germană tradiţională, făcută dintr-un amestec de seminţe integrale, inclusiv secară. Se recomandă pentru conţinutul scăzut de grăsimi şi cel ridicat de fibre, vitamina E şi fier.	219	7,5
PÂINE DE SECARĂ: altă pâine europeană tradiţională, bogată în fibre, cu un conţinut scăzut de grăsimi, cu multă vitamina E şi o sursă excelentă de fier şi zinc.	219	4,4
SODA BREAD: pâine tradiţională fără drojdie, din regiunile izolate ale Scoţiei, Ţării Galilor şi Irlandei. Iniţial se pregătea cu bicarbonat de sodiu şi sos tartar şi se cocea pe vatră.	258	2,1

DROJDIA

DROJDIA USCATĂ

Energie/100g 169kcal

Bogată în vitaminele B şi în acid folic

Drojdia, aşa cum este folosită în panificaţie şi în berării, a fost un prieten al omului din cele mai vechi timpuri, însă recent a primit o reclamă proastă. Există multe microorganisme în drojdie, însă doar una poate provoca probleme de sănătate oamenilor: *Candida Albicans*, drojdia prezentă în intestin şi în gură, care provoacă umflături. Umflăturile orale şi cele vaginale sunt infecţiile cele mai comune, urmate de infecţii ale pielii şi de umflături anale la copii, ca urmare a unei urticarii.

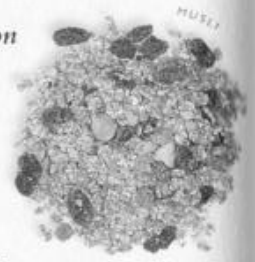
În general, infecţiile puternice cu *Candida* apar la copii, la vârstnici, ca rezultat al unui tratament cu antibiotice şi, frecvent, la pacienţii al căror sistem imunitar este distrus de boală (HIV), chimioterapie, radioterapie sau de consumul îndelungat al unor medicamente, mai ales corticosteroizi şi anticoncepţionale orale.

S-a demonstrat că reducerea consumului de zahăr contribuie la tratamentul infecţiilor cu *Candida* cunoscute, însă ideea unor candidoze generalizate şi sistematice, despre care se credea în medicina alternativă ca sunt responsabile pentru unele boli vag definite, cu simptome multiple, cum ar fi oboseala cronică şi alergiile, nu a fost acceptată unanim de medicina profesionistă. Oricine, mai ales copiii, căruia i se prescrie un regim alimentar rigid, fără alimente care au legătură cu drojdia, trebuie să consulte un medic calificat specializat din domeniu.

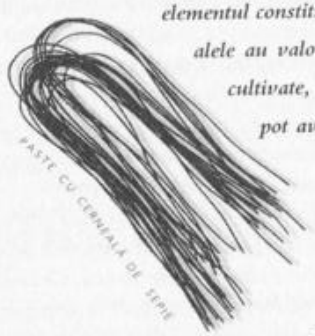
- ⊕ *Drojdia din panificaţie şi drojdia de bere sunt surse bune de vitamina B şi de acid folic.*
- ⊕ *Se recomandă pentru sistemul nervos şi pentru un metabolism sănătos.*
- ⊖ *Un procent mic de persoane sunt sensibile la drojdie şi trebuie să evite alimentele care o conţin.*

CEREALELE

Benefice pentru conţinutul de amidon



Cereală este numele dat seminţelor unui grup de plante din familia gramineelor. Cele mai importante cereale cultivate în lume sunt orzul, porumbul, meiul, ovăzul, orezul, secara şi grâul. Valoarea lor nutritivă este aprox. aceeaşi, iar elementul constituent principal este amidonul. Însă toate cerealele au valoare nutritivă în raport cu solul în care sunt cultivate, iar cele care cresc în soluri sărace în seleniu pot avea deficienţe ale acestui mineral vital.



Toate cerealele neprocesate integrale sunt mai bogate în fibre, vitamina B şi minerale decât cerealele procesate. Cu excepţia porumbului galben, nici una nu furnizează betacaroten. De asemenea, din cereale lipsesc vitaminele C şi B12, astfel că, în ciuda faptului că sunt alimente principale pentru multe popoare, dacă nu sunt combinate cu alte legume şi surse de proteine animale, apar boli de deficienţă.

Persoanele care suferă de boala celiacă trebuie să evite făina de grâu, orzul, ovăzul şi secara, deoarece toate conţin gluten, care le poate provoca probleme grave de malabsorbţie şi boli.

Sago, tapioca şi arorutul sunt considerate de obicei cereale, dar cum nu sunt seminţe, nu conţin stratul de sâmburi bogat în vitamina B şi au un conţinut scăzut de proteine.

ORZUL

❶ ❷ ❸ ❹ ❺

Energie/porţie standard 72kcal

Bogat în fibre solubile şi în complexul de vitamine B

Denumirea ştiinţifică a orzului este *Hordeum*, iar în Antichitatea romană era considerat un aliment atât de întăritor, încât unii dintre cei mai puternici gladiatori erau denumiţi hordeani, deoarece orzul era alimentul lor de bază. Toate formele de orz conţin fibre solubile, betaglucan, care ajută corpul să elimine excesul de colesterol. De asemenea, conţin inhibitori de proteaze, care ajută la prevenirea cancerului.

Este timpul să beneficiaţi de această cereală minunată. Folosiţi mult orz în bucătărie: ca făină la reţetele de biscuiţi, brioşe şi prăjituri; ca grăunţe în amestecurile de cereale şi legume; fiert în apă pentru obţinerea băuturilor şi adăugat la supe. Face laptele mai digerabil, mai ales pentru copiii mici, şi se coace bine cu lapte pentru prepararea budincilor.

Medicina tradiţională folosea de obicei apa cu orz şi lămâie pentru tratamentul cistitei şi al tuturor infecţiilor urinare. Pentru a o prepara, turnaţi 15 g de orz nedecojit spălat într-o tigaie cu 500 de ml de apă şi două lămâi spălate, tăiate în patru şi nedecojite. Aduceţi la punctul de fierbere, acoperiţi şi fierbeţi la foc mic timp de 30 de minute. Scurgeţi, păstraţi la frigider şi beţi câteva pahare pe zi.

- ⊕ *Recomandat pentru infecţii urinare şi constipaţie.*
- ⊕ *Bun pentru inflamări ale gâtului, esofagului şi tractului digestiv.*
- ⊕ *Contribuie la scăderea nivelului colesterolului şi la prevenirea cancerului.*
- ⊕ *Se serveşte cel mai bine ca orz nedecojit (mai nutritiv decât orzul decojit).*
- ⊖ *Nu se recomandă celor care suferă de boala celiacă.*

ALIMENTE-MINUNE

Substanţele îndulcitoare din orz îl fac alimentul excelent pentru uşurarea durerilor de gât, esofagită, gastrită şi colită şi, la fel ca alte cereale, orzul este bogat în minerale.

Deoarece conţine calciu, potasiu şi complexul de vitamine B, orzul este util pentru persoanele care suferă de stres sau oboseală şi un aliment nutritiv pentru convalescenţi.

HRIŞCA

④

Energie/porţie standard 73kcal
Bogată în rutină

Această cereală a fost adusă în Europa din Asia de către cruciaţi sau în Spania de către arabi, cu câteva secole înainte.

Cu toate că este unanim considerată cereală, hrişca este de fapt o sămânţă, bogată în flavonoid-glicozidul cunoscut ca rutină. Acesta întăreşte şi tonifiază pereţii celor mai mici vase de sânge, capilarele, făcând hrişca utilă în caz de degerături şi pentru fragilitatea capilarelor. De asemenea, terapeuţii naturişti o recomandă pentru tratamentul venelor varicoase. Rutina este un ajutor excelent în tratamentul tensiunii arteriale mari şi pentru întărirea arterelor.

Făina de hrişcă face clătitele delicioase şi hrănitoare şi este folosită intens în bucătăria orientală. Însă, pentru un gust deosebit combinat cu substanţe nutritive, nimic nu întrece clătitele tradiţionale ruseşti cunoscute sub numele de *blini*, delicioase, mai ales alături de un ceai de lămâie.

⊕ *Benefică pentru circulaţie şi pentru tensiune arterială mare.*
⊕ *Se serveşte cel mai bine sub formă de clătite.*

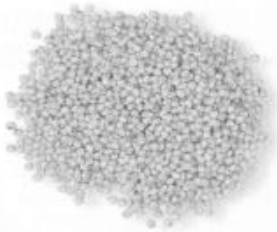
BULGUR

② ④

Energie/porţie standard 353kcal
Bogat în proteine, niacină şi fier

În Orientul Mijlociu, grâul pisat era folosit în loc de orez. Este obţinut din umezirea boabelor întregi de grâu, apoi aşezarea lor într-un cuptor foarte fierbinte, până când crapă. Aceste cereale cu gust de nucă reprezintă un adaos excelent la salate şi sunt folosite mai ales în reţeta preparatului libanez *tabbouleh*.

⊖ *Nu se recomandă celor care suferă de boala celiacă.*



CUŞCUŞ

② ④ ⑤

Energie/100g 227kcal
Bogat în amidon şi niacină

Acesta este unul dintre cele mai populare feluri de mâncare din Africa de Nord. Se prepară din partea interioară a bobului de grâu şi se poate servi ca desert sau în salate gustoase.

PORUMBUL

②

FĂINA
Energie/100g 353kcal
BOABELE
Energie/100g 262kcal
MĂLAIUL
Energie/100g 354kcal
Bogat în amidon şi potasiu

De proveniență din America de Sud, porumbul a devenit aliment de bază în multe regiuni sărace din lume. Nu demult, boala de deficienţă pelagra era obişnuită în statele sudice ale SUA, unde porumbul era alimentul brut al comunităţilor sărace. Pelagra se manifestă prin mâncărimea, cicatrizarea şi înroşirea pielii, usturimi în gură, leziuni ale creierului, afecţiuni ale sistemului nervos şi dificultăţi de mers.

Porumbul de pământ şi porumbul de floricele furnizează substanţele nutritive din boabele integrale, în timp ce boabele decojite sunt obţinute în mori şi pierd din substanţele nutritive, la fel ca făina albă. Mălaiul, obţinut din porumb pulverizat, se foloseşte în panificaţie şi pentru îngroşarea sosurilor.

⊕ *Poate fi consumat de cei cu boala celiacă, deoarece nu conţine gluten.*
⊕ *Se foloseşte cel mai bine la prepararea mămăligii sau în panificaţie.*

MEIUL

② ⑧

Energie/100g 282kcal
Bogat în proteine şi silicon

Meiul este altă cereală potrivită pentru cei care suferă de boala celiacă, deoarece nu conţine gluten. Este foarte preţuit de naturişti, iar medicul naturist american Paavo Airola îl descrie ca pe „cereala cu cele mai multe substanţe nutritive din lume, un aliment minunat şi complet, bogat în proteine şi cu un conţinut scăzut de amidon, simplu de digerat şi care nu provoacă niciodată gaze sau fermentări în stomac".

Meiul este bogat în silicon, care este vital pentru sănătatea părului, pielii, dinţilor, ochilor şi unghiilor. Lipsa acestui mineral poate duce la deformarea ţesutului conjunctiv al corpului. Şi, deoarece meiul nu este niciodată procesat foarte mult, acesta păstrează toate substanţele nutritive esenţiale. Varietatea de mei cea mai cunoscută este sorgul. Această cereală ar trebui folosită la o scară mai largă.

⊕ *Poate fi consumat de cei cu boala celiacă, deoarece nu conţine gluten.*
⊕ *Bun pentru piele, păr, unghii, dinţi şi ochi.*
⊕ *Se foloseşte cel mai bine în salate, la îngroşarea supelor şi fierturilor sau pentru prepararea pâinii.*

OVĂZUL

❹

Energie/100g 401kcal
Bogat în calciu, potasiu şi magneziu

Ovăzul a jucat un rol important în medicina naturistă tradiţională: băuturile şi leacurile calde făcute din făină de ovăz au fost timp de mult timp medicamentele standard. Ovăzul este foarte hrănitor, conţinând peste 12 g de proteine la 100 g, dar şi grăsimi polinesaturate, o cantitate redusă de vitamina E şi multe vitamine ale complexului B. De asemenea, sunt bogate în calciu, potasiu şi magneziu.

Doctorul James Anderson de la Veterans' Administration Hospital din Kentucky a demonstrat că nivelul colesterolului pacienţilor hrăniţi cu o doză zilnică de tărâţe de ovăz a scăzut. De asemenea, cercetarea privind beneficiile fibrelor solubile din ovăz a convins în sfârşit Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (FDA) din SUA să facă un pas fără precedent, prin aprobarea unui grad de sănătate alimentară pentru acestea.

⊕ *Util pentru scăderea colesterolului.*
⊕ *Se poate consuma sub formă de terci, ca tărâţe de ovăz sau în panificaţie.*
⊖ *Nu se recomandă celor care suferă de boala celiacă.*

SECARA

❺ ❺

Energie/100g 379kcal
Bogată în fibre, vitamina B şi zinc

Valoarea nutritivă a secarei este asemănătoare cu cea a grâului, cu două excepţii importante. Conţine mult mai multe fibre şi mult mai puţin gluten, astfel că pâinea de secară nu creşte foarte mult şi tinde să fie mult mai grea decât pâinea de grâu, însă pentru cei care nu au boala celiacă, ci doar reacţii adverse la gluten, secara este de obicei tolerată. De obicei, secara creşte în condiţii de climă rece, astfel că pâinea de secară este obişnuită în Scandinavia, Rusia şi nordul Germaniei.

Cele mai multe sortimente de pâine de secară sunt un amestec de făină de ovăz şi grâu, însă pâinea de ovăz cu seminţe şi pâinea neagră trebuie făcută exclusiv din ovăz. Dacă aveţi probleme cu glutenul, verificaţi etichetele cu atenţie. E ceva obişnuit ca pâinea de ovăz să fie colorată cu caramel pentru a obţine o culoare mai închisă, aşa că nu vă puteţi orienta doar după culoare.

⊕ *Se consumă cel mai bine ca pâine sau ca pesmet.*
⊖ *Nu se recomandă celor care suferă de boala celiacă.*

GRIŞUL

❷ ❸ ❹ ❽

Energie/porţie standard 70kcal
Bogat în amidon şi proteine

Grişul se produce prin extragerea particulelor aspre ale endospermei grâului, care sunt cernute, apoi separate. În India şi în Orientul Mijlociu se foloseşte pentru prepararea deserturilor, care sunt aromate cu apă de trandafiri sau alte extracte parfumate. În Italia reprezintă ingredientul de bază al unui fel de mâncare minunat, *gnocchi*, pregătit cu lapte, griş, ou, parmezan şi nucşoară, o combinaţie bogată şi delicioasă de substanţe nutritive esenţiale. În America, grişul este un mic dejun cu cereale foarte popular.

⊕ *Se digeră uşor, deci este recomandat convalescenţilor.*
⊕ *Se mănâncă cel mai bine ca desert, sau ca mic dejun cald cu cereale.*
⊖ *Nu se recomandă celor care suferă de boala celiacă.*

GRÂUL

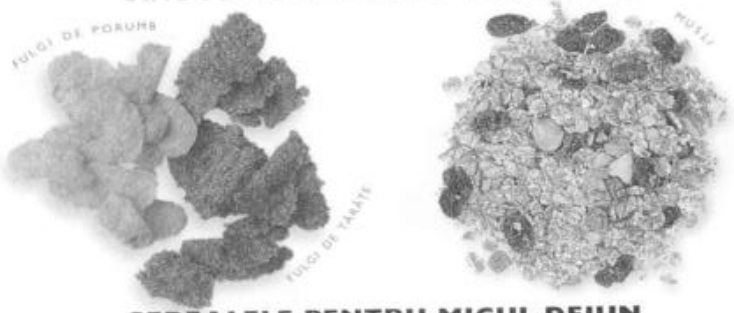
❷ ❺

Energie/100g 386kcal
Bogat în complexul de vitamine B şi în vitamina E

Această cereală este un aliment esenţial în regimul alimentar occidental, cea mai mare parte a grâului fiind transformat în făină şi, în final, în pâine. Cu toate că făina de grâu procesată este întărită cu unele dintre substanţele nutritive pierdute anterior în procesul de fabricaţie, zincul, magneziul, vitamina B6, piridoxina, vitamina E şi fibrele nu se pot înlocui. Seminţele de grâu rămase atunci când se fabrică făina albă sunt o sursă bogată de vitamine B şi vitamina E. Sunt bogate în acizi graşi nesaturaţi şi reprezintă un supliment alimentar excelent. Grâul încolţit este şi el bogat în substanţe nutritive.

Un fel de mâncare britanic vechi de un secol, denumit *frumenty* (seminţe de grâu integrale coapte în cenuşă pentru a se deschide şi amestecate într-un jeleu tare) era în trecut masa perfectă pentru milioane de fermieri.

⊕ *Benefic pentru invalizi şi convalescenţi.*
⊕ *Se foloseşte cel mai bine în panificaţie, la prepararea pastelor sau ca seminţe de grâu adăugate cerealelor.*
⊖ *Nu se recomandă celor care suferă de boala celiacă.*



CEREALELE PENTRU MICUL DEJUN

FULGII DE PORUMB
Energie/porţie standard 108kcal

MUSLI
Energie/porţie standard 184kcal

TERCI
Energie/porţie standard 133kcal
Bogate în fibre solubile şi insolubile şi în vitamine B

Puteţi crede că aceste alimente matinale sunt produsul sfârşitului sec. XX, însă arheologii au descoperit dovezi că ovăzul a fost folosit de către vechii greci şi romani.

În America, istoria cerealelor pentru micul dejun este legată de doctorul pionier în nutriţie John Kellogg şi de sanatoriul său de la Battle Creek, Michigan. Este cunoscut pentru inventarea fulgilor de porumb în 1899, însă a mai inventat şi granulele, pe care le-a dezvoltat în anii 1860. Alături de grâul măcinat şi weetabix (singura cereală inventată în Anglia), aceste variaţiuni de cereale naturale au fost dezvoltate ca „alimente sănătoase", care, adăugate în lapte, furnizează un început de zi foarte nutritiv. Însă, cele mai moderne cereale pentru micul dejun conţin cantităţi mari de zahăr suplimentar şi uneori sare. Produsele îndreptate către piaţa pentru copii sunt mult mai rele în termeni de substanţe nutritive, unele având peste 50% zahăr din greutatea totală.

Cele mai multe tipuri de musli sunt, de asemenea, un substitut nutritiv inferior produsului adevărat, descoperit de faimosul doctor şi fondator al mişcării sănătăţii naturale, elveţianul Max Bircher-Benner, când a servit în munţii elveţieni o cină a ciobanului (un fel de mâncare asemănător cu terciul, comun printre ţărani).

- ⊕ *Cerealele integrale sunt carbohidraţi complecşi, care furnizează energie ce se eliberează încet, timp de câteva ore.*
- ⊕ *Ovăzul este unul dintre alimentele care îmbunătăţesc cel mai mult starea şi este benefic pentru funcţionarea intestinelor şi pentru eliminarea colesterolului.*
- ⊕ *Se servesc cel mai bine proaspete, cu lapte, dar fără zahăr.*
- ⊖ *Multe mărci cunoscute conţin cantităţi mari de zahăr şi sare.*

TĂRÂŢELE

TĂRÂŢELE DE OVĂZ
Energie/100g/3½ oz 385 kcal

TĂRÂŢELE DE GRÂU
Energie/100g 206 kcal
Bogate în fibre

Tărâţele de grâu reprezintă coaja exterioară a boabelor de grâu şi sunt o sursă foarte bogată de fibre dietetice. Tărâţele de ovăz conţin chiar mai multe fibre solubile decât tărâţele de grâu. Ele contribuie la reducerea colesterolului şi sunt mai puţin iritante decât fibrele solubile. Două linguri cu vârf furnizează necesarul zilnic de 18 g de fibre.

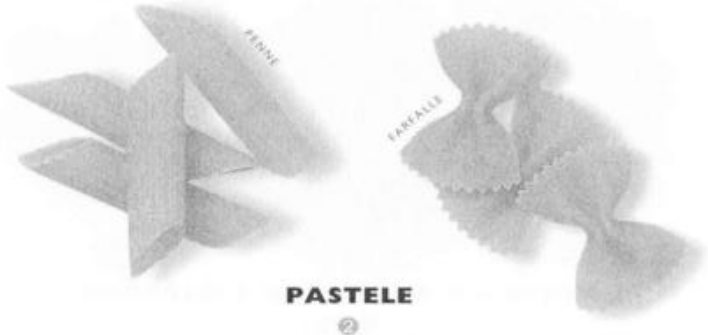
Nu există îndoială că asimilarea unei cantităţi adecvate de fibre este esenţială pentru funcţionarea corespunzătoare a intestinului gros (colonul). De asemenea, există o relaţie directă între consumul scăzut de fibre, constipaţie, şi începutul venelor varicoase şi al hemoroizilor. Forma solubilă a fibrelor are un beneficiu dublu. Întâi, acţionează mai degrabă ca „netezitor" decât ca „înăspritor", accelerând procesul digestiei şi prevenind constipaţia. Apoi, se combină cu colesterolul în timpul digestiei şi îl transportă în exteriorul corpului, ca parte a funcţiei intestinului.

Însă este mult mai sănătos să consumaţi pâine integrală decât tărâţe (patru felii înseamnă o linguriţe de tărâţe).

- ⊕ *Bune pentru reducerea colesterolului; ajută digestia şi previn constipaţia.*
- ⊕ *Tărâţele de ovăz sunt benefice pentru diabetici.*
- ⊕ *Se mănâncă cel mai bine ca parte a unui preparat, cum ar fi pâinea integrală, terciul sau musli.*
- ⊕ *Tărâţele din grâu crud în exces intervin în absorbţia mineralelor şi pot cauza sindromul intestinului iritabil.*

SFATURI PRACTICE

Tărâţele sunt un remediu minunat pentru problemele de piele. Pentru tratarea eczemei şi a psoriazisului, puneţi 4-5 linguriţe de tărâţe pe o bucată de muselină sau tifon, de mărimea unei batiste. Uniţi cele patru colţuri şi legaţi la gât cu o sfoară. Înmuiaţi bulgărele de tărâţe în apă caldă şi folosiţi-l ca pe un burete pentru a spăla zonele afectate din piele; sau atârnaţi-l sub robinet, pentru ca apa să dizolve substanţele benefice.



PASTELE

PASTELE ALBE
Energie/porţie standard 239kcal
PASTELE INTEGRALE
Energie/porţie standard 226kcal
Bogate în carbohidraţi complecşi

Istoria pastelor în Europa începe de la Marco Polo care, se spune, a găsit în China oameni care le mâncau; le-a adus pe pământul italian în 1295. Această variantă este aprig disputată de către bucătăria italiană, care susţine că felul lor culinar tradiţional era servit cu mult înainte de vremea lui Marco Polo. Indiferent de adevăr, pastele, alături de fructele uscate la soare şi legume, peşte şi carne conservate, afumate şi lăsate la aer, au fost printre primele feluri de mâncare semipreparate. După ce erau preparate şi uscate, puteau fi păstrate timp de luni întregi şi pregătite în câteva minute, doar prin fierberea în apă.

Cu toate că există multe feluri de paste, de bază sunt doar două tipuri: cel cu făină şi apă şi cel cu ouă; acestea sunt foarte diferite. Pastele tradiţionale italiene sunt preparate doar din făină şi apă, însă tipul de făină este important, aceasta fiind pregătită din grâu dur. Cunoscută drept griş pentru italieni, această făină este bogată în gluten şi este singura făină potrivită pentru producerea celor mai bune spaghete uscate şi a celorlalte forme de paste.

Pastele cu ou reprezintă tipul care se poate prepara acasă sau se poate cumpăra de la magazinele locale sau de la supermarket. Se prepară dintr-o făină de grâu mult mai moale, cu un conţinut mai redus de gluten, şi sunt cunoscute tuturor gospodinelor din Italia ca *pasta all'uovo*. În unele regiuni, mai ales în zonele sudice din Apulia, se adaugă ulei de măsline şi un praf de sare.

Cu toate că cele mai multe paste care se consumă sunt varietatea tradiţională uscată, din grâu dur, pastele integrale sunt acum disponibile la o scară mult mai largă, sunt mai uşoare şi mai savuroase decât versiunile anterioare. Pentru cei cu boala celiacă şi cei alergici la gluten, în magazine sunt disponibile paste din făină de orez. Mai există şi alte paste, colorate şi aromate cu cerneală de sepie, roşii sau spanac. ▶

pastele, continuare

Pastele sunt o sursă excelentă de carbohidraţi complecşi, care furnizează energie constantă, eliberată încet. Cu toate că pastele integrale sunt mai bogate în fibre, minerale şi vitamine B, atât pastele albe, cât şi cele integrale sunt alimente sănătoase. Ideea că pastele îngraşă este unul dintre cele mai durabile mituri culinare ale sec. XX – ceea ce puneţi pe paste îngraşă. Clasicul aglio e olio (spaghete cu usturoi şi ulei de măsline) sau un amestec simplu de ulei de măsline rafinat, usturoi, pătrunjel, rozmarin, cimbru şi busuioc *(spaghetti alle erbe)* sau un fel de mâncare din paste cu ton şi ceapă verde sunt toate savuroase: o desfătare sătioasă, delicioasă şi dietetică.

Cu practică şi imaginaţie puteţi deveni adeptul preparării meselor în câteva minute. De la tăiţeii chinezeşti la pastele exotice cu fructe de mare, vă bucuraţi de o nutriţie excelentă şi de beneficiile unei porţii de carbohidraţi.

- ⊕ *Bune pentru energie, mai ales pentru atleţi.*
- ⊕ *Utile pentru convalescenţă.*
- ⊕ *Benefice pentru pierderile în greutate.*
- ⊕ *Se mănâncă cel mai bine fierte* al dente *şi însoţite de un sos simplu.*

PASTELE TRADIŢIONALE ITALIENE

Pasta lunga (pastele lungi): toate spaghetele, spaghetele mai mici, fideaua, linguini, fusili etc.
Fettucce (panglici): tagliatelli, fettuccini, tagliolini etc.
Tubi (tuburi): toate variaţiile de penne, macaroane, rigatoni.
Formele pastelor: farfalle, conchiglie, orecchiette, lumache, fusilli, paste cu roşii, spanac şi alte paste colorate, cum ar fi sfeclă şi ciuperci.
Paste umplute: ravioli, cappelletti, tortelloni, canneloni, lasagna etc.

OREZUL

② ④

OREZUL BRUN
Energie/porţie standard 212kcal
OREZUL ALB
Energie/porţie standard 248kcal
Bogat în proteine

Timp de secole, orezul a fost alimentul de bază al Orientului, unde furniza o nutriţie adecvată. Are un conţinut scăzut de grăsimi, furnizează proteine şi majoritatea vitaminelor B, însă nu şi vitamina A, C sau B12. De obicei, se servea orez brun, care conţine toate substanţele nutritive din sămânţă şi din straturile exterioare ale bobului, însă odată cu tehnicile moderne de morărit şi cu producerea orezului alb, cele mai multe vitamine B (mai ales tiamina) s-au pierdut. Opărirea orezului înaintea prelucrării împinge unele vitamine înapoi în bob şi reduce pierderea de tiamină la aprox. 40% în loc de 80%.

Orezul brun fiert simplu este un leac popular universal pentru diaree, la fel ca şi apa în care este fiert. Iar orezul fiert amestecat cu mere pasate este recomandat de unii doctori europeni ca ajutor la scăderea tensiunii arteriale.

Cele două tipuri principale de orez sunt orezul cu bob lung şi orezul cu bob scurt. Cel cu bob lung are lungimea bobului de aprox. cinci ori mai mare decât lăţimea, în timp ce boabele scurte sunt mult mai rotunjite.

Orezul american cu bob lung se poate utiliza la majoritatea preparatelor şi se găteşte cel mai bine prin metoda apei fierbinţi (vezi cealaltă metodă). Orezul brun se fierbe în aprox. 30 de minute, în timp ce orezul alb în 15-20 de minute.

Orezul arborio este varietatea italiană folosită pentru *risotto*. Boabele sale mici se încheagă la fierbere şi tind să se spargă şi mai mult, ducând la o textură moale şi cremoasă, cu o aromă distinctă picantă. Nu există o metodă rapidă pentru pregătirea unui *risotto* bun; trebuie să staţi lângă oală, adăugând apă treptat şi amestecând constant. Merită efortul.

Basmati este orezul clasic cu bob lung din bucătăria indiană. Este uşor aromat, cu un gust propriu, iar boabele se separă bine la preparare, fiind ideale pentru pilaf şi salate. Se găteşte cel mai bine prin metoda absorbţiei şi fierberea durează 15-20 de minute. ▶

orezul, continuare

Orezul uşor de gătit a fost preprocesat pentru a scurta timpul de preparare şi trebuie gătit prin metoda absorbţiei.

Orezul japonez cu bob scurt este orezul strălucitor, savuros, servit în toate restaurantele japoneze la sfârşitul unei mese sau folosit la pregătirea oţetului de orez care se combină foarte bine cu sushi.

Orezul cu bob rotund, devine foarte moale la preparare. Orezul alb fierbe în 20 de minute, cel brun în aprox. 40 de minute. Budinca tradiţională pregătită la cuptor este gata în aprox. o oră şi jumătate.

Orezul thailandez este aromat delicat cu iasomie şi poate fi folosit atât în bucătăria europeană, cât şi în cea thailandeză. Este alt tip de orez cu bob scurt care se pregăteşte cel mai bine prin metoda absorbţiei.

⊕ *Recomandat celor cu boala celiacă, deoarece nu conţine gluten.*
⊕ *Util în caz de diaree.*
⊕ *Se găteşte cel mai bine uşor al dente.*

PREGĂTIREA OREZULUI

Metoda opăririi: Adăugaţi orezul într-o oală de apă în fierbere, uşor sărată. Apa multă, combinată cu oala încăpătoare, permite boabelor de orez să se mişte liber şi să nu se lipească. Fierbeţi la foc mic până este gata orezul. Strecuraţi şi limpeziţi cu apă fiartă.

Metoda absorbţiei: Această metodă foloseşte o anumită cantitate de apă, care este absorbită complet în momentul în care orezul este gata. Puneţi în oală o măsură de orez şi două măsuri şi jumătate de apă rece şi un vârf de sare. Aduceţi la temperatura de fierbere, amestecaţi energic, acoperiţi şi lăsaţi să fiarbă la foc mic timp de 15 minute. Lăsaţi-l alte 15 minute, umflând orezul cu o furculiţă înainte de a fi servit.

OREZUL SĂLBATIC

Energie/porţie standard 248kcal
Bogat în proteine, vitamine B şi minerale

Acesta nu este orez, ci seminţe ale unei plante acvatice de apă dulce, răspândită în zona Marilor Lacuri din America de Nord, în lacurile şi râurile cu apă mică din nord-estul SUA şi estul Canadei. Timp de peste o mie de ani, orezul sălbatic a fost recoltat de către americanii băştinaşi, care aplecau iarba pletoasă peste caiace, apoi o băteau încet, astfel încât seminţele să cadă în caiac fără ca planta să fie ruptă şi să poată înflori şi face seminţe din nou.

Orezul sălbatic conţine cantităţi semnificative de minerale esenţiale, inclusiv zinc. Boabele lungi şi negre au o aromă picantă şi sunt mai dense decât orezul obişnuit. Orezul sălbatic este scump, însă merită să încercaţi, amestecat cu orez brun. Deoarece are nevoie de un timp de fierbere mai lung, lăsaţi-l 10 minute în apa fiartă înainte să adăugaţi orezul brun, apoi preparaţi-l ca pe cel obişnuit.

- *Bun pentru depresie şi irascibilitate.*
- *Benefic pentru probleme menstruale.*
- *Se foloseşte cel mai bine la salate, amestecat cu orez basmati sau combinat cu orez brun.*

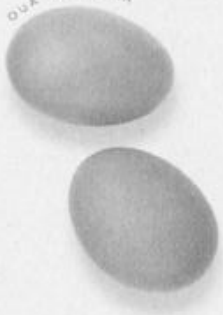
ALIMENTE-MINUNE

Orezul sălbatic este un depozit incredibil de substanţe nutritive, conţinând mai multe proteine chiar şi decât ovăzul sau orezul brun. Conţinutul său de vitamină B îl depăşeşte pe acela al altor cereale şi este bogat în acizi linolenici cu importanţă nutritivă.

PRODUSELE LACTATE ŞI OUĂLE

Laptele, produsele lactate şi ouăle sunt alimente populare şi uşoare şi furnizori excelenţi de substanţe nutritive de care avem nevoie zilnic. Laptele şi produsele sale derivate sunt printre cele mai mari surse de calciu, sunt bogate în proteine, riboflavină (vitamina B2), vitamina B12 şi vitamina A (retinol, în cantităţi uşor mai reduse în produsele cu un conţinut scăzut de grăsimi). Ouăle sunt o sursă importantă de proteine de calitate, conţinând, de asemenea, vitaminele A, B12 şi zinc.

OUĂ DE GĂINĂ



Trebuie să ne amintim aceste lucruri atunci când citim în presă despre efectele nocive ale acestor alimente. Aceste îngrijorări au legătură cu metodele de producţie şi procesare al conţinutului de grăsimi, dar şi cu intoleranţele alimentare. Însă varietatea de produse lactate disponibile, întrebuinţările multiple ale ouălor şi controalele stricte ale procesului de producţie trebuie să încurajeze oamenii să includă aceste alimente în regimul lor alimentar.

Multe persoane evită produsele lactate şi ouăle din cauza conţinutului lor de grăsime – grăsimea saturată din lapte şi din produsele lactate şi colesterolul din ouă; însă, în acest caz, trebuie să vă gândiţi cu atenţie la întregul regim alimentar. Nu uitaţi importanţa necesităţii unei

BRÂNZĂ DE CAPRĂ

cantităţi sporite de calciu de-a lungul vieţii, pentru prevenirea osteoporozei, şi faptul că acest element se obţine cel mai uşor din lapte şi produse lactate. Dacă acestea trebuie excluse din regimul alimentar, în locul lor trebuie folosite alte surse de calciu. Iar colesterolul din ouă are o influenţă redusă asupra colesterolului din sânge, pe care corpul îl produce din grăsimile saturate ale altor alimente.

Pentru copii, mai ales pentru cei fără poftă de mâncare, laptele integral este o sursă excelentă de energie şi de substanţe nutritive esenţiale. Astfel, laptele şi produsele lactate cu un conţinut scăzut de grăsimi nu trebuie să fie incluse în regimul alimentar al copiilor sub cinci ani.

Produsele lactate şi ouăle nu se consumă peste tot în lume, unele grupuri etnice excluzându parţial sau total aceste alimente din considerente religioase, filozofice şi nu numai. Însă, în alte comunităţi, ouăle, laptele şi produsele lactate sunt surse importante de proteine, vitamina D şi calciu, pentru persoane în al căror regim alimentar aceste substanţe nutritive ar fi, în caz contrar, deficiente.

IAURT CU FRUCTE

LAPTELE ŞI SMÂNTÂNA

LAPTELE INTEGRAL
Energie/porţie standard 386kcal
LAPTELE SEMIDEGRESAT
Energie/porţie standard 269kcal
LAPTELE DEGRESAT
Energie/porţie standard 193kcal
Bogat în proteine, calciu, zinc şi riboflavină

Din punct de vedere nutritiv, laptele este o sursă valoroasă de substanţe esenţiale. Este ieftin şi uşor de consumat, o sursă bogată de calciu, proteine, zinc şi riboflavină (B2). Pentru cei vârstnici care nu se hrănesc corespunzător, pentru copiii în creştere, pentru gravide sau pentru oamenii activi care ard zilnic substanţe nutritive, laptele joacă un rol vital; 600 ml furnizează puţin peste jumătate din cantitatea de calciu şi vitamina B2 necesară pentru gravide sau pentru femeile lăuze şi mai mult decât cantitatea suficientă necesară pentru toţi ceilalţi. De asemenea, conţine peste doza zilnică de vitamina B12. Aprox. o treime din necesarul de proteine al oamenilor şi 15% din totalul energiei necesare se pot obţine din aceeaşi cantitate de lapte.

Din păcate, acest aliment-minune are şi neajunsuri. Medicii naturişti au considerat mult timp că laptele de vacă poate provoca eczeme şi catar, secreţii excesive şi boli ale pieptului, atât la copii, cât şi la adulţi. Studiile efectuate la Colegiul Britanic pentru Naturopatie şi Osteopatie din Hampstead au arătat că mamele care alăptează şi care consumă o cantitate mare de lapte de vacă tind să aibă copii mai predispuşi la infecţii cum ar fi eczemele şi catarul cronic şi, de asemenea, cu mai mulţi colici.

Nici adulţii nu sunt imuni la problemele ridicate de lapte; în lume, mai ales în India, Japonia şi China, există popoare la care imposibilitatea digestiei laptelui de vacă este frecventă. Acest lucru este cauzat de lipsa unei enzime digestive normale, lactaza, esenţială pentru descompunerea şi digestia lactozei, zahărul din lapte.

Însă, înainte de a priva pe cineva, mai ales pe copii sau pe femei, de toate produsele lactate, consultaţi un specialist pentru a vă asigura că nu vor apărea deficienţe de calciu. ▶

laptele şi smântâna, continuare

Unul dintre neajunsurile laptelui este conţinutul ridicat de grăsimi, astfel că se recomandă consumul de lapte semidegresat sau degresat, chiar dacă acesta conţine cantităţi mai mici de vitamina A, D şi E decât produsul integral. Însă, din acest motiv, cât şi din cauza diminuării substanţiale a conţinutului de calorii, acest lapte cu un conţinut redus de grăsime nu trebuie administrat copiilor sub cinci ani.

Nu este însă o certitudine că veţi obţine toate substanţele nutritive din lapte. Prin pasteurizare laptele pierde 25% din vitamina C, iar cantitatea rămasă descreşte şi mai mult în timp.

Riboflavina (vitamina B2) este foarte sensibilă la razele ultraviolete, astfel că, dacă laptele stă expus la soare timp de două ore, pierdeţi jumătate din ea. De asemenea, lumina fluorescentă distruge riboflavina, astfel că jumătate dintre pierderi survin în magazinele în care laptele este păstrat în sticle, însă nu acelaşi lucru se întâmplă cu cel ambalat în cutie. Când riboflavina se descompune, reziduurile chimice distrug cea mai mare parte din vitamina C rămasă. Când toată cantitatea de vitamina C dispare, fierberea laptelui distruge şi acidul folic conţinut.

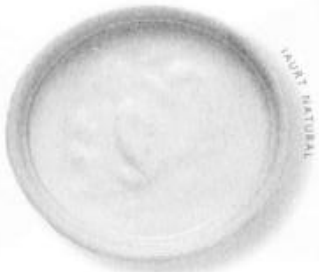
Pentru cei alergici la laptele de vacă, laptele de capră este de obicei o alternativă acceptabilă. Însă aveţi grijă la copiii mici, deoarece laptele de capră conţine mult mai puţin acid folic, care este redus şi mai mult prin fierbere, putând provoca anemie. Însă orice lapte este bun în funcţie de hrana consumată de vaci şi capre, astfel că, dacă este posibil, cumpăraţi lapte natural.

Smântâna este delicioasă, însă plină de calorii provenite din grăsimi. Este bine să o consumaţi cu moderaţie şi nu uitaţi că frişca este foarte aerată şi conţine mult mai puţine grăsimi decât smântâna. Consumaţi-o aşadar cumpătat.

⊕ *Ajută la creştere, la întărirea oaselor şi la convalescenţă.*

⊕ *Se bea cel mai bine ca atare sau folosit în reţete.*

⊖ *Persoanele cu artrite reumatice, eczeme, catar, probleme la sinusuri şi, uneori, astm, îşi agravează simptomele de la laptele de vacă.*



IAURTUL

❶ ❷ ❻ ❽ ❿

IAURTUL CU PUŢINE GRĂSIMI
Energie/porţie standard 84kcal
IAURTUL NATURAL
Energie/porţie standard 84kcal
Bogat în calciu şi probiotice

Într-o formă sau alta, iaurtul a fost fabricat încă din timpuri străvechi. Este o sursă excelentă de calciu, o cutie de 150 g furnizând 210 mg, mult peste un sfert din necesarul zilnic; pentru cei care ţin la siluetă, variantele cu un conţinut scăzut de grăsimi asigură şi mai mult calciu, 285 mg/cutie. De asemenea, iaurtul conţine şi cantităţi mici de vitamina D, esenţială pentru absorbţia calciului.

Multe probleme de sănătate sunt cauzate de intestine, când echilibrul dintre bacteriile benigne şi cele maligne se înclină în direcţia greşită. Cele mai multe iaurturi comerciale sunt fabricate pe baza laptelui pasteurizat, care este tratat cu culturi de bacterii benefice, cum ar fi Lactobacillus acidophilus sau bulgaricus, Bifidobacteria sau Streptococcus thermopilus. Însă multe produse din iaurt, mai ales cele cu termen de garanţie foarte lung, sunt pasteurizate după fabricare şi nu conţin organismele vii benefice care dau iaurtului proprietăţile sale unice. Acestea includ multe substanţe chimice, stabilizatori, emulsificatori, arome artificiale, coloranţi, conservanţi şi cantităţi mari de zahăr şi îndulcitori (chiar şi unele iaurturi mult mai sănătoase conţin o parte dintre aceste substanţe).

Iaurturile naturale conţin bacteriile sănătoase care contribuie la menţinerea echilibrului intestinal. Aceste culturi acţionează în mai multe feluri. Sintetizează o parte dintre vitaminele B, biotina, acidul folic şi B12; cresc absorbţia calciului şi a magneziului; reglează funcţionarea intestinelor. Prezenţa lor în intestine împiedică dezvoltarea bacteriilor patogene. Chiar şi cei care nu pot digera laptele pot consuma iaurt, astfel că, dacă vi se prescriu antibiotice, consumaţi o cutie de iaurt zilnic. Antibioticele elimină toţi microbii, însă iaurtul înlocuieşte bacteriile de care corpul are nevoie şi contribuie astfel la prevenirea diareii cauzate de sterilizarea intestinului. ►

Iaurtul, continuare

Multe femei care au suferit timp îndelungat de candidoză şi cistită pot depune mărturie asupra beneficiilor consumului zilnic de iaurt natural. Acesta alină simptomele şi, în cazul consumului regulat, acţionează preventiv.

Mai mult decât atât, studiile ştiinţifice încep să scoată în evidenţă un alt rol important al micilor bacterii din iaurt. Doctorii veterinari au descoperit că aceste probiotice pot produce enzime care se absorb direct prin pereţii intestinului şi îmbunătăţesc activitatea mecanismelor imunitare ale corpului. O cercetare recentă efectuată în Japonia a arătat că toţi aceşti microbi probiotici contribuie la prevenirea cancerului de stomac.

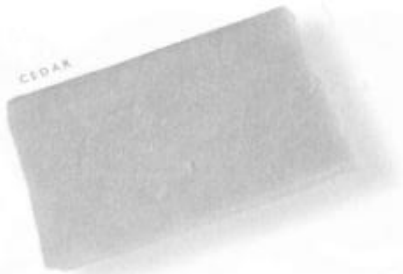
⊕ *Recomandat în caz de diaree cauzată de antibiotice, la prevenirea şi tratamentul osteoporozei, pentru majoritatea problemelor digestive generale, ale sistemului imunitar, pentru candidoză şi cistită.*

⊕ *Se consumă cel mai bine ca iaurt cu un conţinut scăzut de grăsimi (însă nu pentru copiii sub cinci ani), nepasteurizat, eventual cu un adaos de fructe pasate, neîndulcite.*

SFATURI PRACTICE

Puteţi prepara o mască de faţă eficientă cu iaurt natural, adăugând într-o cutie 2 linguriţe de sare de mare. Amestecaţi bine, apoi masaţi pe toată faţa. Lăsaţi timp de 15 minute, apoi spălaţi cu apă rece din abundenţă.

Pentru candidoză şi cistită, aplicaţi în fiecare noapte cantităţi mici de iaurt natural pe zonele inflamate. Dacă este necesar, puteţi pune două linguriţe chiar şi în vagin, cu ajutorul unui tampon intern.



BRÂNZA

❶ ❸ ❺ ❻ ❼

BRIE

Energie/porţie standard 128kcal

CEDAR

Energie/porţie standard 165kcal

BRÂNZA DE CASĂ

Energie/porţie standard 87kcal

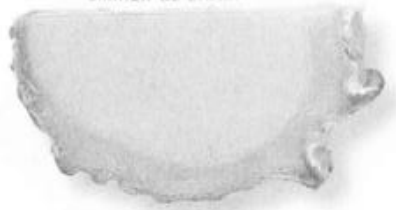
Bogată în proteine, calciu şi vitamina B12

Combinaţia perfectă de brânză de calitate, pâine excelentă şi un pahar de vin roşu reprezintă o hrană ideală pentru minte, trup şi spirit. Din păcate există şi anumite neajunsuri, având în vedere că majoritatea tipurilor de brânză au un conţinut ridicat de grăsimi saturate, care provoacă depozite de colesterol în artere şi boli de inimă. Însă consider trist faptul că, din cauza conţinutului din ce în ce mai ridicat de grăsimi din alimentele procesate occidentale, a luat naştere obsesia produselor lactate printre cei care au grijă de sănătate. Ca parte a unui regim alimentar sănătos şi echilibrat, brânza are o contribuţie importantă, aşa că vă puteţi permite să o savuraţi.

Prepararea brânzeturilor a reprezentat una dintre cele mai vechi tehnici de pregătire a alimentelor. În 3000 î.Hr., sumerienii făceau 20 de tipuri diferite, iar primii păstori pregăteau brânză moale de la turmele lor de capre, după domesticirea acestor animale, în aprox. 10 000 î.Hr. După alţi 3000 de ani, omul a domesticit vitele şi a început să pregătească brânză din lapte de vacă.

Grecii şi romanii din Antichitate preparau brânzeturi sofisticate, însă arta producerii brânzei s-a pierdut în Evul Mediu, supravieţuind doar printre locuitorii izolaţi ai munţilor, în abaţii şi mănăstiri. Din fericire, astăzi există din nou un interes ridicat pentru brânzeturile regionale, iar micii producători prepară brânză de foarte bună calitate, din lapte de vacă, de capră sau de oaie, deşi Marea Britanie nu are încă Appellation d'Origine Controlée, aplicat la aprox. 300 de tipuri de brânză franţuzeşti. Însă britanicul obişnuit consumă în total doar 8,1 kg de brânză anual, în timp de în Australia media este de 9,2 kg, în Canada de 15,3 kg, în Olanda de 14,8 kg, iar în Franţa, unde bolile de inimă sunt mult mai rare ca în Marea Britanie, de 22,3 kg. ▶

BRÂNZĂ DE CAPRĂ



brânza, continuare

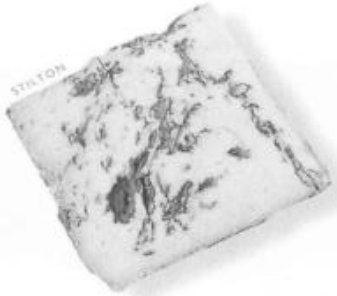
Este din ce în ce mai îngrijorător faptul că mulţi oameni, mai ales femeile tinere, înţeleg prin regim alimentar cu un conţinut scăzut de grăsimi un regim alimentar fără grăsimi şi exclud majoritatea produselor lactate din alimentaţia zilnică, de obicei în căutarea siluetei. Însă ca sursă de calciu (pentru oase puternice), de proteine esenţiale, de vitamina D (pentru absorbţia calciului), o selecţie din complexul de vitamine B (pentru sistemul nervos central), de vitamina A (care contribuie la prevenirea cancerului şi la o piele sănătoasă) şi de minerale esenţiale, brânza este greu de înlocuit.

Valoarea nutritivă a brânzeturilor variază, însă trebuie ştiut că 100 g de brânză Cedar furnizează mai mult decât necesarul zilnic de calciu, jumătate din necesarul de proteine, aproape jumătate din cel de zinc, jumătate din cel de vitamina A, o cincime din cel de seleniu, un sfert din cel de iod, trei sferturi din cel de vitamina B12 şi o cincime din folatul de care femeile au nevoie zilnic.

De obicei, cu cât brânza este mai tare, cu atât conţinutul de grăsimi este mai mare, cu excepţia brânzei topite, care este cea mai grasă dintre toate. Stilton, Cedar, brânza cu mucegai albastru şi parmezanul au un conţinut ridicat de grăsimi, însă Camembert, Brie, Edam şi Feta au mult mai puţine grăsimi. Astăzi se prepară multe brânzeturi cu un conţinut scăzut de grăsimi, din lapte pasteurizat, conţinând aprox. 15 g de grăsimi la 100 g. Brânza de casă conţine doar 4 g la 100 de g, iar caşul aprox. 1 g. Multe brânzeturi procesate sunt bogate în grăsimi, deşi sunt surse de calciu şi proteine. ▶

ALIMENTE-MINUNE

Brânza este o sursă foarte utilă de zinc, care este vital pentru funcţiile sexuale masculine; chiar dacă nu este prezent în cantităţi mari, zincul se află într-o formă naturală, care se absoarbe uşor; de obicei, 100 g de brânză furnizează peste un sfert din necesarul zilnic de zinc al bărbaţilor.



brânza, continuare

- ⊕ *Recomandată pentru întărirea oaselor şi pentru prevenirea şi tratamentul osteoporozei.*
- ⊕ *Sursă foarte bună de proteine, mai ales pentru vegetarieni.*
- ⊕ *Se recomandă în timpul perioadei de sarcină şi alăptare (însă, în timpul sarcinii, fără brânză pasteurizată).*
- ⊕ *Benefică pentru funcţiile sexuale masculine.*
- ⊕ *Se consumă cel mai bine proaspătă sau cu pâine integrală.*
- ⊕ *Se combină cu majoritatea fructelor proaspete.*
- ⊕ *Se poate consuma şi preparată, în sosuri sau ca adaos.*
- ⊖ *Brânza din lapte nepasteurizat poate fi contaminată cu bacterii, mai ales cu salmonela şi Listeria, iar cei cu sistemul imunitar slab, femeile însărcinate, bolnavii cronici şi vârstnicii trebuie să o evite.*
- ⊖ *Brânza conţine o substanţă chimică denumită tyramină, care poate provoca migrene; brânza uşoară din lapte de capră şi de oaie, cea de casă şi crema de brânză sunt de obicei sigure.*
- ⊖ *Cei care iau inhibitori de monoamină oxidază (MAOI) trebuie să evite brânza, mai ales cea maturată, deoarece poate provoca creşteri grave ale tensiunii arteriale.*

BRÂNZA DE CAPRĂ ŞI DE OAIE

Brânza se poate obţine din orice fel de lapte, însă laptele de capră şi de oaie este sursa cea mai veche pentru producătorii de brânză. Majoritatea sortimentelor de brânză de capră se consumă proaspătă şi moale şi au un gust specific. Pe măsură ce se învecheşte, devine mai tare, dezvoltând un gust mai pronunţat, mai înţepător.

Din laptele de oaie se produce brânză delicioasă şi de obicei moale. Manchega spaniolă este o varietate excepţională, tare, cu o aromă bogată, dar plăcută. Roquefort-ul franţuzesc, feta grecească şi Pecorino italian sunt brânzeturi de oaie cu arome puternice. Brânza de oaie şi de capră are un conţinut redus de grăsime şi lactoză. Cei care nu tolerează brânza din lapte de vacă le folosesc ca alternativă.

OUĂLE

❶ ❹ ❺ ❻

OUĂLE DE GĂINĂ

Energie/porţie standard 90kcal

OUĂLE DE RAŢĂ

Energie/porţie standard 122kcal

OUĂLE DE PREPELIŢĂ

Energie/porţie standard 75kcal

Bogate în proteine şi vitamina B12

Este trist că obsesia colesterolului, mai ales în SUA, a făcut ca umilul ou să fie etichetat ca „răufăcător" în povestea bolilor de inimă. Confuzia porneşte de la lipsa de înţelegere a diferenţei între colesterolul regimului alimentar şi colesterolul din sânge. Nu e nici o îndoială că nivelul crescut al colesterolului din sânge, acela pe care corpul îl produce dintr-o cantitate mare de grăsimi animale saturate, creşte riscul bolilor de inimă. Însă colesterolul din alimente ca ouăle şi crustaceele (vezi pag. 134) nu se adaugă la colesterolul din sânge şi nu trebuie să reprezinte un motiv de îngrijorare decât pentru persoanele care au nivelul colesterolului foarte ridicat sau cele care au boli ereditare care provoacă exces de colesterol.

În timp ce specialiştii britanici şi cei americani recomandă consumul a maxim trei sau patru ouă pe zi, Organizaţia Mondială a Sănătăţii fixează limita maximă la 10 (inclusiv cele folosite la preparatele culinare). Ouăle sunt o sursă uimitoare de proteine, însă calitatea este cea care contează. Nutriţioniştii folosesc termenul UPN (Utilizarea Proteinelor Nete) pentru a măsura disponibilitatea biologică a diverselor surse de proteine. De exemplu, lintea are UPN 30, păstăile de soia au UPN 63, brânza 70, dar ouăle au 94, iar două ouă fierte furnizează peste un sfert din necesarul zilnic de proteine pentru femei şi peste o cincime pentru bărbaţi. De asemenea, ouăle sunt bogate în zinc, vitaminele A, D, E şi B, mai ales B12. Această vitamină lipseşte de obicei din regimurile vegetariene, însă două ouă furnizează peste necesarul zilnic din această substanţă nutritivă esenţială.

Una dintre cele mai importante substanţe din gălbenuşul de ou este lecitina, vitală ca parte a multor procese metabolice ale corpului, ▶

ouăle, continuare

inclusiv dispersarea depunerilor periculoase de colesterol. Lecitina previne dezvoltarea bolilor de inimă şi formarea pietrei la rinichi şi accelerează transformarea rapidă a grăsimilor corpului în energie. De asemenea, aceasta face ca ouăle să fie alimente importante pentru creier, contribuind nu doar la memorie şi concentrare, ci şi la o stare mentală şi emoţională echilibrată.

Fie că alegeţi ouăle de găină, de raţă, de prepeliţă, de pescăruş sau de gâscă, acestea au un conţinut similar de substanţe nutritive. Singura excepţie sunt găinile de incubator, ale căror ouă conţin mai puţină vitamina B12. De asemenea, riscul infecţiei cu salmonela este mai mare de la astfel de găini, aşa că dacă nu sunteţi siguri, pregătiţi ouăle foarte bine.

- ⊕ *Benefice pentru artrită reumatoidală şi osteoartrită.*
- ⊕ *Protejează împotriva cancerului, a bolilor de inimă şi a anemiei.*
- ⊕ *Benefice pentru funcţiile sexuale masculine.*
- ⊕ *Se mănâncă cel mai bine fiert sau ochiuri, pentru a evita grăsimile adăugate.*
- ⊖ *Ouăle sunt o cauză comună a alergiilor, iar introducerea ouălor în regimul alimentar al copiilor poate spori acest risc; la unii copii, crizele de astm pot fi provocate de ouă.*
- ⊖ *Feriţi-vă de salmonela: femeile însărcinate, copiii, vârstnicii şi toţi cei cu sistemul imunitar compromis trebuie să aibă grijă să mănânce doar ouă fierte sau prăjite până când se întăreşte gălbenuşul.*

SFATURI PRACTICE

- **Ouăle sunt un produs cosmetic natural, excelent şi ieftin. Dacă aveţi părul uscat, bateţi un ou cu o ceaşcă de bere şi aplicaţi după spălarea cu şampon, pentru păr bine întreţinut şi strălucitor.**
- **Pentru piele fină, bateţi albuşul unui ou cu sucul unei jumătăţi de lămâi şi aplicaţi pe faţă timp de cinci minute (evitaţi zona din jurul ochilor), pentru o mască de faţă astringentă.**

PLANTE AROMATICE, MIRODENII, OȚET ȘI GRĂSIMI

Istoria plantelor aromatice, a mirodeniilor și a condimentelor este la fel de lungă ca istoria civilizației; toate regimurile alimentare includ condimente, arome și sosuri obținute din plante aromatice, mirodenii și alte substanțe comestibile, cum ar fi oțetul, care au gust aromat sau înțepător. Consumul de plante aromatice, mirodenii și condimente variază mult în funcție de diversele regiuni ale lumii, invers proporțional cu consumul de sare. Însă folosirea mai imaginativă a acestor arome în preparatele culinare ar deschide drumul reducerii cantității de sare și grăsimi din regimul alimentar.

Multe bucătării tradiționale își datorează specificitatea folosirii plantelor aromatice, mirodeniilor și condimentelor, atât ca atare, cât și în combinații, amestecate în mâncare în timpul preparării sau la masă. Plantele aromatice, mirodeniile și oțetul dau un gust delicios mâncărurilor obișnuite, mai mult, sunt și foarte valoroase pentru funcția lor de conservanți, în medicamente și fortifiante. În unele culturi, acestea se amestecă în mâncare în combinații și cantități variate, pentru prevenirea sau tratamentul bolilor obișnuite, iar o mare parte din medicina naturistă se bazează pe plante aromatice și alte ierburi.

Cu toate că plantele aromatice conțin carotenoizi și vitamina C, ele nu au o contribuție importantă din punct de vedere al substanțelor nutritive, deoarece acestea reprezintă doar o mică parte din regimul alimentar. Însă plantele aromatice, mirodeniile și oțetul conțin un număr de compuși bioactivi care, deși activitatea lor a fost insuficient cercetată, sunt acum recunoscuți și incluși în studiile științifice, mai ales în cercetarea privind cancerul.

Grăsimea este constituentul cu cea mai multă energie din regimul nostru alimentar. Cu cât societatea devine mai industrializată și mai urbanizată, cantitatea de energie adusă de grăsimi și uleiuri crește. Grăsimile se pot clasifica după compoziția chimică, deoarece conțin proporții variate de acizi grași saturați, polinesaturați și mononesaturați. De asemenea, se mai pot clasifica în funcție de originea vegetală sau animală. Unele grăsimi au un rol vital în sinteza membranei celulare, mai ales la nivelul țesutului nervos. Însă excesul de grăsimi și uleiuri (mai ales de acizi grași saturați) poate avea efecte negative, cum ar fi obezitate, boli ale arterei coronare și unele forme de cancer.

ROINIŢA

2 5

Bogată în uleiuri volatile

Cunoscută şi sub numele de iarba stuparului, această plantă aromatică este benefică pentru calmarea tensiunii nervoase sau a indigestiei nervoase care o însoţeşte; de asemenea, ajută la tratamentul depresiei uşoare şi moderate. Mai este folosită şi pentru problemele de sănătate ale copiilor, în Spania fiind considerată panaceu pentru cei mici.

Folosiţi frunzele pentru a face un ceai liniştitor şi bucuraţi-vă de aroma delicată a citronellei şi a altor flavonoizi din plantă. Uleiurile volatile dau roiniţei mirosul său minunat.

⊕ *Bună pentru stres, depresie şi indigestie nervoasă.*

⊕ *Se adaugă la salate sau se consumă ca ceai de plante.*

SFATURI PRACTICE

Un tratament tradiţional pentru durerile provocate de gută este o compresă înmuiată în ceai cald de roiniţă şi aplicată pe zona inflamată.

De asemenea, frunzele de roiniţă se pot folosi pentru vindecarea muşcăturilor şi înţepăturilor provocate de insecte.

ANGELICA

2 4 6

Bogată în acizi tanici şi uleiuri volatile

Această plantă se poate folosi ca ceai infuzat, care este un remediu excelent pentru indigestie, sau ca tinctură - o linguriţă de trei ori pe zi pentru afecţiunile uşoare ale pieptului. Angelica are uleiuri volatile, cantităţi mici de vitamina A şi B şi este bogată în acizi tanici. De obicei, terapeuţii naturişti folosesc rădăcina uscată la tratamentul afecţiunilor ficatului, la artrită şi ca stimulent uşor. Angelica americană (Angelica atropurpurea) este un remediu eficient pentru arsuri stomacale. Angelica chinezească înţepătoare (Dang gui) este eficientă pentru dureri menstruale şi pentru tratarea anemiei.

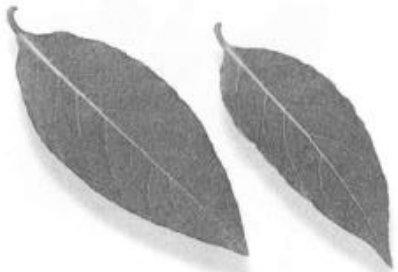
⊕ *Bună pentru probleme digestive, infecţii ale pieptului, artrită şi anemie.*

⊕ *Se consumă cel mai bine în formă zaharisită, ca ornament pentru prăjituri sau ca ceai.*

⊖ *Bolnavii de diabet trebuie să o evite, căci poate ridica nivelul zahărului.*

SFATURI PRACTICE

Presăraţi câteva frunze de angelică în baie, pentru uşurarea durerilor de articulaţii.



DAFINUL

2

Bogat în uleiuri volatile

Aroma distinctă a frunzelor de dafin este o parte esenţială a clasicului bouquet garni franţuzesc, acestea fiind apreciate pentru proprietăţile lor antiseptice, dar şi pentru ajutorul dat la digestie, prin prevenirea flatulaţiilor şi a crampelor. Dafinul conţine uleiurile volatile geraminol, cimeol şi eugenol. Folosit în reţete, stimulează sucurile digestive.

Frunzele de dafin reprezintă un adaos benefic la regimul alimentar al persoanelor care se recuperează după boli grave, mai ales după anorexie.

⊕ *Valoros pentru digestie şi pentru convalescenţă.*

⊕ *Se adaugă la supe, ciorbe sau la un bouquet garni.*

⊖ *Uleiul de dafin poate provoca reacţii alergice şi trebuie folosit doar în amestecuri foarte diluate. Încercaţi pe o porţiune mică din piele înainte de a-l folosi. Nu se înghite sub nici o formă.*

SFATURI PRACTICE

Adăugaţi o fiertură din frunze de dafin la o baie caldă, pentru alungarea durerilor.

MENTA

2 3

Bogată în uleiuri esenţiale

Această plantă aromatică are uleiurile esenţiale mentol, menton, acetat de mentil şi flavonoizi. Calmantă pentru stomac, menta ajută în cazul sindromului intestinului iritabil, al spasmelor musculare ale intestinului şi colonului. Ceaiul de mentă, făcut din frunze proaspete şi servit după masă, este popular în tot Orientul Mijlociu ca un ajutor pentru digestie. De asemenea, ceaiul de mentă se foloseşte pentru durerile de cap, mai ales cele provocate de stres.

⊕ *Bună pentru digestie şi pentru alungarea stresului.*

⊕ *Se mănâncă cel mai bine ca sos cu miel, adăugată la deserturi pentru aromă sau băută ca ceai.*

⊖ *Unele persoane sunt alergice la uleiul de mentă, aşa că întâi trebuie testat. Nu se foloseşte pe copii.*

SFATURI PRACTICE

Uleiul de mentă, când este diluat cu cinci picături în 25 ml de ulei de seminţe de struguri, reprezintă un masaj excelent pentru muşchii obosiţi sau, prin masarea tâmplelor, pentru durerile de cap.

MUŞEŢELUL

2 3 6 7 8

Bogat în uleiuri volatile

Insomnia şi indigestiile pe bază nervoasă răspund bine la această plantă aromatică ce calmează, datorită conţinutului de uleiuri volatile, flavonoizi, acizi tanici şi cumarine. Din muşeţel se prepară unul dintre cele mai plăcute ceaiuri, care ajută la balonare, la durerile de stomac şi chiar la colicii copiilor dacă este bine diluat. De asemenea, are acţiune antiinflamatoare, ajutând la problemele de articulaţii şi la durerile menstruale. Este un foarte bun remediu pentru febră şi irascibilitate, dar şi pentru copiii cu tulburări de somn.

⊕ *Benefic pentru nervi şi pentru probleme de digestie şi de piele.*

⊖ *Se bea cel mai bine ca ceai.*

SFATURI PRACTICE

- **Trei plicuri de ceai de muşeţel într-o baie caldă uşurează mâncărimile provocate de eczeme.**
- **O infuzie puternică de muşeţel se poate folosi ca gargară, pentru alinarea inflamaţiilor gurii.**
- **Dacă este inhalat, muşeţelul poate alina catarul nazal.**

LIMBA-MIELULUI

3 6 7 8 9

Bogată în acidul gama-linoleic

Limba-mielului contribuie la scăderea febrei, stimulează rinichii şi ajută la problemele cronice ale pieptului. Conţine un număr de alcaloizi, acizi tanici şi mucilagii şi cantităţi mari de acizi gama-linoleici (AGL). Prezenţa lor face ca această plantă să fie un remediu excelent pentru sindromul premenstrual, artrită reumatică şi eczeme. De asemenea, ceaiul de limba-mielului contribuie la un somn mai liniştit.

⊕ *Utilă pentru problemele pieptului şi pielii, pentru sindromul premenstrual şi febră.*

⊕ *Se foloseşte cel mai bine ca garnitură pentru supe reci sau în salate.*

⊖ *Alcaloizii pot fi toxici, iar frunzele proaspete pot provoca dermatite, deci purtaţi mănuşi când le culegeţi.*

SFATURI PRACTICE

- **Pentru piele foarte uscată, acoperiţi-vă capul cu un prosop şi staţi deasupra unui vas cu 2,25 l de apă fierbinte şi câţiva pumni de frunze de limba mielului. După 8-10 minute, clătiţi cu apă rece.**

ARPAGICUL

2

Bogat în compuşi sulfurici

Această plantă aromatică are multe dintre proprietăţile curative ale usturoiului şi cepei, care aparţin aceleiaşi familii de plante, Allium. Când se foloseşte pentru condimentarea preparatelor culinare, arpagicul se adaugă în ultimele minute, pentru a-i păstra aroma delicată unică. Are acţiune antiseptică, iar mirosul şi gustul său cresc apetitul şi contribuie la fluxul sucurilor digestive.

BUSUIOCUL

2 3

Bogat în uleiuri volatile

Busuiocul conţine uleiuri volatile, mai ales linalol, limonen şi estragol. Ajută la digestie, iar proprietăţile sale antiseptice sunt considerate remediu împotriva acneei. De asemenea, este sedativ uşor: rupeţi trei-patru frunze şi adăugaţi-le la un ssandvici cu salată şi roşii, pentru un efect tranchilizant natural.

CORIANDRUL

2 5 8

Bogat în uleiuri volatile

Dintre toate mirodeniile care cresc în America, coriandrul a fost printre primele. Se folosesc atât seminţele, cât şi frunzele, deşi au gust foarte diferit. Această plantă foarte aromatică are linalol, pinenă, terpinină şi flavonoizi. Este una dintre cele mai populare plante comestibile din India, frunzele proaspete fiind presărate peste preparatele condimentate. Medicii ayurvedici consideră coriandrul un ajutor diuretic şi digestiv şi o plantă benefică pentru potenţa masculină.

⊕ *Benefic pentru digestie, potenţă şi stres.*

⊕ *Se foloseşte cel mai bine în preparate condimentate, sosuri şi salate.*

SFATURI PRACTICE

- **Ceaiul dintr-o linguriţă cu vârf de frunze de coriandru tocate într-o ceaşcă de apă fiartă ajută la sindromul intestinului iritabil şi la stres.**
- **O linguriţă de seminţe de coriandru pisate şi coapte, într-un pahar cu apă caldă, reprezintă o gargară excelentă pentru iritaţiile bucale.**

MĂRARUL

2

Bogat în uleiuri volatile

Mărarul conţine uleiurile volatile carvon, limonen şi felandrină, dar şi cumarin şi xanthon. Este foarte eficient în tratamentul crampelor, gazelor şi durerilor de stomac. Celor mai mulţi copii li se administrează mărar presărat în apă.

FENICULUL

2 8

Bogat în uleiuri volatile

Feniculul conţine uleiuri volatile şi unii flavonoizi. Reprezintă un remediu excelent pentru flatulenţă, stimulează ficatul şi îmbunătăţeşte digestia. Infuzia de seminţe este un remediu pentru piatra la rinichi şi cistită. În trecut, frunzele, rădăcinile şi seminţele se consumau toate pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice şi pentru controlul greutăţii.

⊕ *Cantităţile excesive de seminţe de fenicul pot fi toxice, aşa că nu depăşiţi doza recomandată.*

MĂGHIRANUL ŞI OREGANO

5

Bogate în uleiuri esenţiale

Origanum vulgare, cunoscut ca oregano în toată zona Mediteranei şi în SUA, este planta sălbatică denumită iniţial oregano. În Marea Britanie, aceeaşi plantă este cunoscută ca măghiran sălbatic. A fost dusă în America de către primii colonişti şi şi-a schimbat numele în anii 1940.

Oregano conţine uleiuri esenţiale foarte active, cu un număr de compuşi, cum ar fi thymol, carvacrol şi origanenă; aceşti compuşi sunt cei care dau plantei importanţa sa medicală. Are o puternică acţiune antiseptică şi este foarte eficient în tratarea tuturor problemelor respiratorii, a tusei, bronşitei şi chiar astmului. O ceaşcă de ceai de oregano este răspunsul instant la nervozitate şi agitaţie. Cu puţină miere, este şi o băutură relaxantă perfectă pentru insomniaci. Iar prin mestecarea unei frunze sau două alinaţi durerea de dinţi.

⊕ *Valoros pentru nervi şi problemele respiratorii.*

⊕ *Se foloseşte cel mai bine în umpluturi, pizza sau băut ca ceai.*

PĂTRUNJELUL

6 8

Bogat în uleiuri esenţiale, vitamina A şi C

Pătrunjelul conţine uleiurile esenţiale apiol, myristicin şi limonen, dar şi cumarine şi flavonoizi. De asemenea, este bogat în vitaminele A şi C, fier, calciu şi potasiu. Folosit tradiţional ca diuretic şi antiinflamator, este şi un antioxidant puternic. Contribuind la eliminarea acidului uric, este util în tratarea reumatismului şi a gutei. Se recomandă pătrunjel, ţelină, suc de morcovi şi de mere pacientelor care reţin fluide chiar înainte de menstruaţie.

Ceaiul de pătrunjel reprezintă un diuretic uşor şi natural; beţi un pahar o dată la trei ore. Seminţele sunt şi ele diuretice.

⊕ *Diuretic şi antiinflamator benefic.*

⊕ *Se foloseşte cel mai bine în salate, cu legume sau băut ca ceai.*

⊖ *Dozele mari de seminţe de pătrunjel pot fi toxice; cei care au probleme cu rinichii sau femeile însărcinate trebuie să le evite.*

SFATURI PRACTICE

Mestecaţi câteva frunze de pătrunjel pentru împrospătarea respiraţiei după ceapă, usturoi sau prea mult alcool.

ROZMARINUL

2 4 6

Bogat în uleiuri volatile

Rozmarinul este atât tonic, cât şi stimulent al cortexului, reducând debilitatea, îmbunătăţind memoria prin absorbţia oxigenului şi scăderea tensiunii nervoase. Conţine uleiurile volatile borneol, camfor, limonen, flavonoizi şi rozmaricen. De asemenea, rozmarinul este antiinflamator, stimulează vezica biliară şi facilitează circulaţia fierii, contribuind la digestia grăsimilor. Ceaiul de rozmarin este un remediu natural excelent pentru durerile de cap.

De asemenea, rozmarinul contribuie la circulaţie şi la întărirea vaselor de sânge. Se foloseşte în multe şampoane vegetale, datorită calităţii sale tonice şi reconfortante. O infuzie de rozmarin cu borax se poate folosi pentru clătire, ca tratament împotriva mătreţii.

⊕ *Benefic pentru sistemul nervos, digestie şi circulaţie.*

⊕ *Se foloseşte cel mai bine cu miel şi pui.*

SFATURI PRACTICE

Atârnaţi un buchet de crenguţe proaspete sub apa fierbinte de la robinetul căzii, pentru un efect înviorător.

SALVIA

Bogată în uleiuri volatile

Salvia stimulează fierea şi îmbunătăţeşte digerarea grăsimilor. Conţine uleiuri volatile, tujon, bittere, flavonoizi şi acizi fenolici şi este o plantă aromatică cu proprietăţi antiseptice de curăţare şi antiinflamatoare. Terapeuţii naturişti o folosesc pentru problemele menstruale, pentru reducerea transpiraţiei excesive şi pentru infecţiile respiratorii. Tujonul este fito-estrogen, astfel că salvia consumată regulat le ajută pe femei să controleze bufeurile provocate de menopauză.

Salvia roşie, o specie chinezească denumită Dan shen, conţine tanshinon, care îmbunătăţeşte activitatea cardiacă, stimulând circulaţia coronară. De asemenea, este un antiseptic foarte puternic. Ceaiul de salvie se poate folosi ca gargară eficientă pentru infecţia gingiilor şi pentru ulcere bucale.

- ⊕ *Bună pentru probleme menstruale, digestie şi infecţii respiratorii.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine în umpluturi cu carne de porc şi vită, în cârnaţi sau băută ca ceai.*
- ⊖ *Salvia poate interveni în fluxul laptelui matern, aşa că nu este recomandat consumul în exces în timpul alăptării.*

CIMBRUL

Bogat în uleiuri esenţiale

Această plantă aromatică se foloseşte ca ceai şi în preparate culinare. Conţine uleiurile esenţiale thymol (încă folosit pe scară largă ca bază pentru multe antiseptice şi apă de gură) şi carvacrol, dar şi flavonoizi. Ajută la descompunerea grăsimilor, iar thymolul şi carvolul au un efect specific asupra muşchilor traheii, ceea ce explică beneficiile expectorante ale cimbrului. Uleiul de cimbru este folosit mult în produsele farmaceutice, dar şi pentru arome. Ceaiul de cimbru este folosit ca gargară pentru gât iritat şi ulcere bucale.

- ⊕ *Benefic pentru iritaţii ale gâtului, tuse şi catar.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine într-un bouquet garni sau adăugat la ciorbe, sosuri marinate şi preparate culinare din pui.*
- ⊖ *Uleiul de cimbru este toxic; nu se înghite. Nu se recomandă folosirea uleiului esenţial pentru masaj sau baie de către femeile însărcinate.*

SFATURI PRACTICE

Pentru dureri reumatice, adăugaţi cinci picături de ulei de cimbru în baia fierbinte.

MIRODENIILE

Apreciate pentru gust

La fel ca plantele aromatice, mirodeniile au o istorie lungă, atât culinară, cât şi medicinală, şi se pot folosi pentru a da gust preparatelor sărate sau dulci. Erau folosite iniţial pentru a ascunde mirosurile neplăcute în timpurile în care nu exista îmbutelierea, uscarea sau congelarea, deoarece unele mirodenii conţin uleiuri esenţiale care opresc dezvoltarea microorganismelor sau sunt toxice pentru acestea. Alte mirodenii erau folosite pentru a vindeca o serie de dereglări intestinale, datorită activităţii lor antimicrobiene, iar astfel de remedii erau transmise de la o generaţie la alta. Uleiurile unor mirodenii se folosesc pentru parfumuri şi produse cosmetice.

Astfel, deşi mirodeniile au valoare nutritivă scăzută şi se folosesc doar în cantităţi mici, acestea nu trebuie considerate nesemnificative. Însă trebuie folosite cu atenţie, deoarece unele sunt toxice atât intern, cât şi extern, aşa cum se arată în descrierile individuale care urmează.

Cu parfumurile lor exotice şi gustul intens, mirodeniile sunt des folosite în bucătărie. Cel mai bun gust se obţine din mirodeniile proaspete, astfel că acestea trebuie cumpărate întotdeauna în cantităţi mici. Pot fi achiziţionate în combinaţii (cum ar fi mirodenii mixte, pudră de curry sau garam masala), însă soluţia ideală este să le amestecaţi dumneavoastră şi să încercaţi această varietate de arome.

CARDAMOMUL

Bogat în uleiuri aromatice

Cardamomul este util pentru toate problemele digestive, mai ales diaree, colici şi flatulenţă. Păstăile sunt folosite în preparate sărate sau dulci, iar în India reprezintă un ingredient de bază pentru multe mâncăruri picante. În medicina ayurvedică, seminţele de cardamom sunt considerate cardiotonice şi expectorante. Mestecarea lor curăţă gura şi împrospătează respiraţia.

ANASONUL

Bogat în uleiuri esenţiale

Gustul şi valoarea sa medicinală provin din uleiurile esenţiale, anethol şi estragol. Seminţele sunt benefice pentru tuse uscată şi pentru ruperea mucusului. Ceaiul din seminţe înlătură flatulenţa, creşte apetitul şi ajută la digestie.

CHIMENUL

Bogat în carvon, limonen şi pinen

În Europa Centrală, seminţele de chimen sunt un ajutor recunoscut pentru digestie. Conţin compuşii carvon, limonen şi pinen, care le fac eficiente în flatulenţă. Adăugaţi-le la preparate care pot provoca gaze, cum ar fi varza sau fasolea, sau faceţi o infuzie cu ele pentru înlăturarea indigestiei. Sunt diuretice uşoare, expectorante şi sunt utilizate des ca remediu împotriva tusei la copii.

- ⊕ *Valoros pentru probleme respiratorii şi digestive.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine presărat peste carne, în supe şi în panificaţie.*

SFATURI PRACTICE

Un amestec de cinci picături de ulei esenţial la 25 ml de ulei de seminţe de struguri e util pentru tratarea scabiei.

SCORŢIŞOARA

Bogată în ulei volatil

Această mirodenie este un tonic şi un antiseptic, contribuind la înlăturarea oboselii şi apatiei care însoţeşte de obicei gripa şi alte infecţii virale. Curăţaţi un baton de scorţişoară şi adăugaţi-l într-un grog dulce când începe răceala sau în caz de oboseală. Cel mai important constituent al său este uleiul volatil cinamaldehidă, care are un efect sedativ uşor, acţionează drept calmant şi ajută la scăderea tensiunii arteriale. De asemenea, scorţişoara contribuie la digestie, la controlul bolilor şi al diareii. Medicii ayurvedici o folosesc în mod tradiţional în tratarea anorexiei şi ca expectorant.

- ⊕ *Bună pentru tuse, probleme digestive, oboseală şi apatie.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine în panificaţie, la budinci cu fructe, ceaiuri, punch şi la unele preparate din carne şi peşte.*

SFATURI PRACTICE

Un băţ de scorţişoară fiert în apă produce aburi de inhalare eficienţi pentru sinusuri înfundate şi tuse din piept.

PIPERUL CAYENNE

Bogat în capsaicină

Acest condiment puternic a fost întotdeauna popular în medicina tradiţională, fiind folosit pentru boli acute, când corpul se răceşte, iar pulsul încetineşte. Componentul chimic capsaicină dă piperului cayenne abilitatea uimitoare de a stimula circulaţia şi de a-i ajuta pe cei care suferă de friguri. Capsaicidinele din seminţe au şi o mare putere antibacteriană. Piperul cayenne funcţionează ca stimulent digestiv şi contribuie la protecţia împotriva durerilor de stomac.

- ⊕ *Util pentru problemele de circulaţie şi pentru stimularea digestiei.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine în supe, fripturi şi mâncăruri picante.*
- ⊖ *Persoanele cu piele sensibilă pot reacţiona negativ la piperul iute, aşa că folosiţi mănuşi când îl pregătiţi.*

SFATURI PRACTICE

Pentru un ulei de masaj stimulant adăugaţi 50 g de piper *chilli* măcinat şi infuzaţi uşor în apă fierbinte timp de cel puţin o oră. Scurgeţi într-o sticlă şi păstraţi în frigider. Folosiţi-l câte puţin.

CUIŞOARELE

4

Bogate în eugenol

Cuişoarele reprezintă un antiseptic puternic şi un stimulent pentru circulaţie. Adăugaţi-le la un ceai de plante, pentru mai multă energie. Componentul său principal este uleiul volatil eugenol. Indienii şi chinezii foloseau cuişoarele pentru împrospătarea respiraţiei, iar utilizarea lor în condimentul indian garam masala dă un gust distinct bucătăriei indiene. Medicii ayurvedici cunoşteau proprietatea cuişoarelor de a îndepărta durerea de dinţi, cu mult înaintea celor din Occident.

- ⊕ *Valoroase ca antiseptice şi ca stimulente ale circulaţiei.*
- ⊕ *Se folosesc cel mai bine în amestecul indian garam masala, în fructele fierte, sosuri marinate şi murături.*

SFATURI PRACTICE

- **Pentru tratamentul abceselor, turnaţi două-trei picături de ulei esenţial pe suprafaţa abcesului.**
- **Pentru durerea de dinţi mestecaţi cuişoare sau frecaţi câteva picături de ulei esenţial în jurul dintelui afectat şi repetaţi dacă este necesar.**

MUŞTARUL

2 3

Bogat în sinigrină

Seminţele de muştar conţin sinigrină, care se transformă în allyl isotiocianat, care dă muştarului gustul, mirosul şi calităţile antiinflamatorii. În medicina modernă se foloseşte mai ales extern, deşi muştarul este diuretic şi emetic (induce starea de vomă). Făina de muştar amestecată cu apă într-o pastă se întinde pe o ţesătură şi se aplică pe partea inferioară a spatelui pentru lumbago şi sciatică, pe piept pentru bronşită şi în alte locuri pentru nevralgie. Folosit drept condiment, muştarul stimulează sucurile gastrice şi ajută la digestie.

- ⊕ *Bun pentru dureri de piept şi pentru îndepărtarea durerilor.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine pentru gust, în sosuri şi murături.*
- ⊖ *Muştarul poate provoca pete pe piele, aşa că trataţi-l înainte de a folosi cataplasmele cu muştar.*

SFATURI PRACTICE

- **Adăugaţi o linguriţă de pudră de muştar într-un castron mare cu apă fierbinte pentru o baie înviorătoare la picioare, pentru îndepărtarea durerilor de cap, a răcelilor şi a gripei.**

HREANUL

1 2 3

Bogat în siligrină şi sulf

Aparţine familiei cruciferelor, ca şi măcrişul de baltă, şi are aceleaşi proprietăţi tonice şi curative, inclusiv o acţiune antibiotică puternică. Proprietăţile sale puternic antibacteriene şi anticancerigene se datorează conţinutului de siligrină, care se descompune şi formează isotiocianaţi. Planta este bogată în sulf, iar folosirea sa drept condiment la fripturi şi peşte în ulei acţionează ca ajutor la digestia acestora. Hreanul este un remediu minunat pentru tuse, gripă şi probleme ale sinusurilor: puneţi o linguriţă de rădăcină de hrean proaspăt cu miere într-o ceaşcă de apă fierbinte.

- ⊕ *Benefic pentru răceli, pentru digestie şi ca antibacterian.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine ca sos puternic, cu carne şi peşte în ulei.*
- ⊖ *Contactul cu pielea poate provoca pete.*
- ⊖ *Persoanele cu probleme de tiroidă trebuie să îl consume în cantităţi reduse, deoarece conţine goitrogeni.*

SFATURI PRACTICE

- **O cataplasmă cu hrean ras înmuiat în apă fierbinte se poate aplica pe degerături.**

IENUPĂRUL

2 6 8

Bogat în uleiuri aromatice

Aceste fructe de pădure mici dau ginului gustul său unic şi fac un zgomot puternic atunci când sunt folosite la gătit. Sunt utilizate ca diuretic stimulant pentru boli ale tractului urinar, mai ales pentru cistită, dar şi pentru reumatism sau gută, deoarece încurajează excreţia acidului uric. Ca şi alte plante aromatice, acestea sunt tonice pentru sistemul digestiv.

- ⊕ *Bun pentru infecţii urinare, reumatism, gută şi digestie.*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine în sosuri marinate pentru vânat sau în umpluturile pentru carnea de pui.*
- ⊖ *Nu se recomandă persoanelor cu infecţii urinare acute sau femeilor însărcinate.*

SFATURI PRACTICE

- **Uleiul esenţial de ienupăr, cinci picături la 25 de ml de ulei de seminţe de struguri, ajută la masajul anticelulitic, deoarece accelerează eliminarea produselor reziduale depozitate sub piele. Însă nu se recomandă utilizarea externă a ienupărului de către femeile însărcinate.**

NUCŞOARA

❷ ❸

Bogată în miristicină

Acest condiment provine dintr-o plantă veşnic verde, arborele *Myristica fragrans*. Gustul şi mirosul speciilor de nucşoară este aproximativ acelaşi, însă unele pot fi uşor mai amare. Un element component important al nucşoarei este miristicina, care are un efect puternic asupra creierului, fiind asemănător din punct de vedere chimic cu mescalina (din faimosul cactus peyote din Mexic). Nucşoara stimulează apetitul şi este un remediu digestiv valoros pentru intoxicaţiile alimentare, diaree şi greaţă. În medicina ayurvedică este considerată foarte importantă pentru o piele strălucitoare. Se mai adaugă la leacurile tradiţionale pentru insomnie, tuse şi greaţă.

- ⊕ *Benefică pentru sistemul digestiv şi pentru piele*
- ⊕ *Se foloseşte cel mai bine în lapte şi în preparatele din brânză.*
- ⊖ *Este toxică în cantităţi mari, aşa că în mâncare se foloseşte moderat.*

SFATURI PRACTICE

În cazul unor intoxicaţii alimentare grave, adăugaţi nucşoară la ceaiul de mentă şi beţi o cană la fiecare patru ore.

GHIMBIRUL

❶ ❷

Bogat în zingiberen, gingeroli şi shogaoli (ghimbirul uscat)

Folosit mult în bucătăria asiatică, ghimbirul este un ingredient obişnuit în preparatele dulci şi picante. Este util pentru tratarea tusei şi a răcelii, fiind o plantă stimulantă foarte valoroasă în prevenirea răului de maşină şi răului matinal din timpul sarcinii. Ghimbirul proaspăt, ras, cu lămâie şi miere într-un ceai fierbinte seara previne răceala. Ghimbirul uscat are mirosul şi mai puternic decât rădăcina proaspătă.

- ⊕ *Benefic pentru tratarea tusei, răcelii şi greţei.*
- ⊕ *Este bun la preparatele culinare dulci şi picante.*

SFATURI PRACTICE

Pentru greţuri matinale, de călătorie sau postoperatorii, şi ca băutură energizantă, curăţaţi şi radeţi 1 cm dintr-o rădăcină de ghimbir într-o ceaşcă. Adăugaţi apă fierbinte, acoperiţi şi lăsaţi timp de zece minute. Scurgeţi, adăugaţi o linguriţă de miere şi sorbiţi încet.

SAREA

Dăunătoare în exces

Sarea este o substanţă chimică denumită clorură de sodiu şi, deşi sodiul este necesar pentru funcţionarea eficientă a corpului, acesta poate cauza probleme. Când este în cantităţi prea mari, rinichii lucrează mai greu pentru a-l elimina, inima pompează mai mult sânge prin rinichi, iar presiunea arterială creşte. De aceea este recomandat să reducem cantitatea de sare din mâncăruri cât mai mult posibil.

Consumul de sare în exces poate provoca tensiune mare, atacuri şi infarcte. De asemenea, sarea favorizează reţinerea fluidelor, care apare în timpul menstruaţiei, şi slăbirea inimii. Prea multă sare poate provoca apariţia cancerului la stomac, agravează astmul, provoacă pierderi de calciu şi este un factor major în apariţia osteoporozei (boala oaselor sfărâmicioase). Profesorul MacGregor de la spitalul St. George din Londra consideră că trebuie să înjumătăţim cantitatea de sare de la 10 g la 5 g (o linguriţă) pe zi. De fapt, avem nevoie de numai 1 g.

Însă nu este atât de simplu, deoarece o mare parte din cantitatea de sare este adăugată de producătorii de alimente în timpul procesării. Este substanţa legală cea mai răspândită dintre cele care prezintă riscuri asupra sănătăţii. Printre cele mai periculoase sunt alimentele semipreparate şi procesate. Citiţi etichetele cu atenţie. Cu cât sarea este mai sus în lista ingredientelor, cu atât cantitatea conţinută de acel aliment este mai mare. Aveţi grijă, de asemenea, la glutamatul monosodic, zaharină, bicarbonat de sodiu, praf de copt, nitrat de sodiu, nitrit de sodiu şi multe altele; toate aceste substanţe conţin sodiu. Producătorii de alimente specifică de obicei cantitatea în mg la 100 de g, de aceea pare mică. Înmulţiţi cu 2,5 şi obţineţi cantitatea de sare.

- ⊕ *Necesară pentru funcţionarea sănătoasă a corpului.*
- ⊖ *Poate fi înlocuită în bucătărie cu plante aromatice şi condimente.*
- ⊖ *Consumul excesiv provoacă tensiune arterială şi infarct.*
- ⊖ *Agravează reţinerea fluidelor şi poate duce la apariţia cancerului la stomac şi a astmului.*

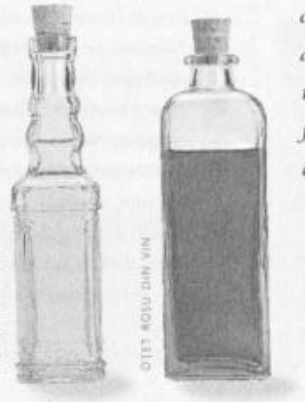
OŢETUL

Apreciat pentru conţinutul de acid acetic şi proprietăţile conservante

Oţetul este cel mai vechi condiment şi reprezintă o metodă valoroasă de conservare a hranei, deoarece rezistă foarte mult după sigilare. Arta producerii oţetului este foarte veche, fiind folosită în Grecia, Roma, China şi Japonia în Antichitate. Cuvântul oţet provine din latinescul **vinum acer**, *care înseamnă vin acru.*

Toate tipurile de oţet au la bază lichid alcoolic, care este acetifiat cu ajutorul unui grup de microorganisme denumite acetobacterii, care produc 4-6% acid acetic în produsul final. Cu toate că oţetul modern se produce prin metode industriale avansate, cele mai bune oţeturi sunt cele produse prin procedeul Orléans, care nu s-a schimbat timp de secole şi este foarte încet, aciditatea necesară fiind obţinută în cel puţin trei luni.

Gustul înţepător al oţetului este excelent pentru salate, adăugând aromă pentru persoanele care ţin regim şi trebuie să evite maioneza. Toate oţeturile adevărate pot fi infuzate cu condimente, plante aromatice sau fructe, pentru a crea o varietate de arome. Se mai pot adăuga ardei, usturoi, rozmarin, tarhon, frunze de dafin şi chiar fructe ca zmeură şi căpşuni; este distractiv să încercaţi.



OŢETUL BALSAMIC

Energie/porţie standard 1kcal
Bogat în acid acetic

Puţin cunoscut în exteriorul oraşului de origine din nordul Italiei, Modena, până în perioada recentă, oţetul balsamic a fost mereu popular printre marii bucătari şi iubitorii de artă culinară, fiind foarte apreciat de italieni. Se prepară din must de struguri, care în mod ideal ar trebui să provină din struguri de Trebbiano. Tot procesul durează minim 12 ani, timp în care mustul se maturează în butoaie de lemn, iar cel mai bun oţet balsamic poate avea până la 50 de ani vechime, de aceea preţul lui ridicat nu este surprinzător. Însă gustul dulce-amărui, aroma deosebită şi culoarea închisă îl fac minunat în combinaţie cu frunzele delicate de salată, anghinare proaspătă sau un preparat cu ardei roşii copţi.

- *Valoros ca metodă de conservare.*
- *Bun pentru a da gust.*
- *Se foloseşte în salate şi cu legume.*

SFATURI PRACTICE

Oţetul este un antiseptic foarte bun şi, împreună cu usturoiul, un fungicid valoros, mai ales pentru picioarele atleţilor.

OŢETUL DE CIDRU

Energie/porţie standard 1kcal
Bogat în acid acetic

Este popular mai ales în SUA, unde se prepară din cidru sau vin de mere. Nu este atât de acid ca oţetul de malţ, însă are un gust distinct, răcoros, care aminteşte de vechile varietăţi de mere. Oţetul de cidru se combină perfect cu un ulei bun de măsline pentru sosuri de salate uşoare şi delicate. De asemenea, este unul dintre cele mai bune leacuri tradiţionale din America de Nord, fiind folosit pentru reumatism şi artrită: în celebra sa carte Folk Medicine (*Medicina populară*), doctorul D.C. Jarvis recomandă 2 linguriţe de oţet din cidru de mere şi 2 linguriţe de miere dizolvate într-un pahar de apă caldă, de trei ori pe zi, la masă şi înainte de culcare.

OŢETUL DE OREZ

Energie/porţie standard 1kcal
Bogat în acid acetic

Este oţetul tradiţional al Orientului Îndepărtat şi se produce din orez sau din vin de orez (sake). Are mai puţin acid decât alte vinuri şi este un adaos delicat la preparatele culinare chinezeşti sau japoneze.

OŢETUL DE MALŢ

Energie/porţie standard 1kcal
Bogat în acid acetic

Este cea mai întâlnită varietate de oţet din Marea Britanie; se foloseşte în mod obişnuit pentru cartofi şi peşte, pentru a mura ceapa, cornişonii sau nucile. Oţetul de malţ este obţinut prin fermentarea orzului, adăugându-se apoi culturi de acetobacterii, iar dacă se adaugă caramel poate căpăta o culoare închisă. Oţetul de malţ distilat se obţine prin distilarea oţetului de malţ obişnuit, fiind folosit de obicei pentru murare şi conservare.

⊕ *Bun pentru conservarea alimentelor.*
⊕ *Excelent pentru murare sau pentru a stropi cartofii şi peştele.*

OŢETUL ARTIFICIAL

Energie/porţie standard 1kcal
Bogat în coloranţi artificiali şi aromatizatori

Nu este obţinut prin fermentaţie şi nu este cu adevărat oţet. Este un condiment sintetic, putând fi găsit în mod obişnuit în fast-fooduri. Este colorat artificial cu caramel, apoi aromat cu zahăr, arome artificiale şi sare.

⊖ *Este de preferat să fie evitat, în special de persoanele alergice sau de copiii hiperactivi.*

OŢETUL DIN VIN

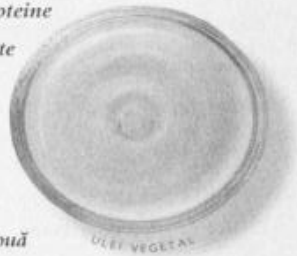
Energie/porţie standard 1kcal
Bogat în acid acetic

Oţetul din vin se obţine din vin slab alcoolizat căruia i se adaugă culturi bacteriologice. Procesul este lent, având loc în butoaie de lemn, iar produsul final conţine un număr mare de compuşi aromatici, ce dau o aromă extraordinară oţetului de vin de calitate superioară. Toate tipurile de oţet adevărat, cu excepţia celui balsamic, pot fi aromatizate şi condimentate cu ardei iuţi, ierburi şi chiar fructe, fiind foarte apreciate în gastronomie.

GRĂSIMILE ŞI ULEIURILE

Apreciate pentru conţinutul de vitamine şi grăsimi esenţiale

Întreaga problemă a grăsimilor este complicată, dar înţelegerea diferitelor tipuri de grăsimi – saturate, polinesaturate, monosaturate, trans; colesterolul, lipoproteine cu densitate mare, lipoproteine cu densitate mică; omega-3, omega-6 – reprezintă un pas important către o bună sănătate nutriţională.



Dintre toate componentele alimentelor, grăsimea conţine cele mai multe calorii, de două ori mai multe decât alimentele cu amidon. Dar o dietă cu puţine grăsimi nu este neapărat o dietă fără grăsimi, persoanele care evită toate grăsimile fiind supuse la fel de mult riscului de a contracta maladii grave ca cei ce fac parte din segmentul celor supraponderali, cu diete din care nu lipsesc grăsimile.

Pentru a reduce consumul de grăsimi, primul pas este de a reduce consumul de grăsimi vizibile – cum ar fi untul, brânza, smântâna, fripturile şi cotletele grase sau grăsimea din jurul jambonului. Sunt mult mai greu de evitat grăsimile ascunse în produsele de măcelărie, biscuiţi, prăjituri şi ciocolată. Singura opţiune este de a citi cu atenţie toate etichetele. Înainte de a merge la magazin, uită-te pe diagrama de pe pagina următoare pentru a vedea cât de mică este cantitatea de alimente bogate în grăsimi pe care trebuie s-o mănânci pentru a furniza doar 10g de grăsimi – o treime din consumul total recomandat zilnic.

DATE DESPRE GRĂSIMI

ALIMENTUL	CANTITATEA PENTRU 10g de grăsimi
Unt	12 g
Brânză cedar	30 g
Plăcintă cu brânză	30 g
Cartofi prăjiţi (cantitate congelată)	50 g
Biscuiţi cu ciocolată	35 g
Digestive pe bază de ciocolată	40 g
Cremă de brânză	20 g
Smântână grasă	20 g
Bacon prăjit	20 g
Creveţi prăjiţi	55 g
Cotlet de miel cu grăsime	30 g
Untură	10 g
Margarină	12 g
Maioneză	12 g
Plăcintă cu carne	50 g
Ciocolată cu lapte	35 g
Plăcintă cu carne de porc	35 g
Cârnat de porc	30 g
Chipsuri de cartofi	30 g
Quiche	35 g
Raţă la cuptor cu piele	25 g
Ou scoţian	50 g
Smântână slabă	50 g
Pandişpan	40 g
Brânză Stilton	25 g
Tarama	20 g
Prăjitură din aluat fraged	40 g
Ulei vegetal	10 g

GRĂSIMI SATURATE

Dăunătoare dacă sunt consumate în exces

Grăsimile saturate se găsesc aproape în toate grăsimile animale, unt, untură, grăsimea de pe carne şi grăsimea din brânză, smântână şi lapte. De asemenea, anumite plante, cum ar fi cocosul şi palmierul, produc grăsimi saturate. Organismul este capabil să producă propriile acizi graşi, aşadar nu este cu adevărat nevoie să-i consumăm.

- ⊖ *Preferabil să fie evitate în formă directă.*
- ⊖ *Asociate cu afecţiunile cardiace şi cancerul mamar.*

GRĂSIMI MONO - POLINESATURATE

Bogate în vitaminele A, D, E şi K ce ajută la dizolvarea grăsimilor

Grăsimile polinesaturate se găsesc mai ales în uleiuri vegetale de soia, porumb, floarea-soarelui şi şofrănaş. Se găsesc, de asemenea, în peştele gras şi, deşi conţin efectiv la fel de multe calorii ca şi grăsimile saturate, sunt foarte importante şi ar trebui să facă parte din dieta obişnuită.

- ⊕ *Furnizează acizi graşi esenţiali pentru o piele sănătoasă şi pentru dezvoltarea celulelor.*
- ⊕ *Preferabil să fie consumate sub formă de uleiuri vegetale şi peşte gras.*

GRĂSIMI MONONESATURATE

Bogate în vitaminele A, D, E şi K ce ajută la dizolvarea grăsimilor

Grăsimile mononesaturate sunt importante pentru protejarea inimii şi se găsesc mai ales în uleiul de măsline, uleiul de rapiţă, nuci şi seminţe. Se ştie că în ţările mediteraneene, consumul ridicat de ulei de măsline reprezintă unul dintre factorii ce are ca efect un nivel scăzut de afecţiuni cardiace faţă de ţările din nordul Europei şi America de Nord.

- ⊕ *Benefice pentru activitatea cardiacă.*
- ⊕ *Furnizează acizi graşi esenţiali pentru sănătatea pielii şi pentru dezvoltarea celulelor.*
- ⊕ *Trebuie consumate sub formă de ulei de măsline şi de rapiţă, în avocado, nuci şi seminţe.*

ACIZI GRAŞI VITALI

Bogaţi în omega-6 şi omega-3

Acizii graşi esenţiali sunt omega-6 şi omega-3, vitali în construcţia celulelor, în special cele ale creierului şi ţesutului sistemului nervos central. Se găsesc atât în grăsimile mononesaturate, cât şi în cele polinesaturate. Fără ele, dezvoltarea sănătoasă a creierului fătului pe timpul sarcinii şi în timpul copilăriei poate fi grav afectată.

Studii recente s-au arătat îngrijorate de lipsa unor asemenea acizi graşi esenţiali din dietele femeilor vegetariene însărcinate. Grăsimile omega-6 se găsesc în uleiul de măsline şi în cel de floarea-soarelui, în timp ce grăsimile omega-3 se găsesc din abundenţă în peşte gras, soia, ulei de rapiţă şi nuci.

⊕ *Esenţiali pentru dezvoltarea creierului şi a sistemului nervos central.*
⊕ *Preferabil să foe consumaţi sub formă de ulei de măsline, de floarea-soarelui şi de rapiţă, peşte gras, soia şi nuci.*

GRĂSIMI TRANS

Dăunătoare dacă sunt consumate în exces

Deşi le poţi găsi ocazional în diverse tipuri de margarină ce declară că ar avea un conţinut scăzut sau inexistent de grăsimi trans, acestea nu sunt trecute pe etichetele alimentare. După decenii în care ni s-a spus că margarina este mai puţin dăunătoare inimii decât untul, studiile americane dovedesc contrariul.

Uleiurile lichide trec printr-un proces numit hidrogenare pentru a se transforma în margarine solide sau semisolide. Uleiurile de gătit de larg consum sunt de asemenea parţial hidrogenate, ceea ce le conferă o perioadă mai lungă de prăjire, devenind astfel atractive comercial. Grăsimile trans reprezintă un produs derivat din acest proces, iar nenumărate studii desfăşurate pe populaţia Statelor Unite au arătat că acestea sunt la fel de dăunătoare, poate chiar mult mai nocive inimii decât grăsimile saturate.

⊖ *Preferabil să fie evitate în forma lor directă.*
⊖ *Sunt legate de afecţiunile cardiace.*

COLESTEROLUL

Nivelul de colesterol din sânge reprezintă un indicator de mare importanţă în determinarea riscului de producere a afecţiunilor cardiace. Totuşi, sunt implicaţi şi alţi factori – fumatul, obezitatea, lipsa exerciţiilor fizice şi dieta în general. Colesterolul este o parte componentă esenţială a fiecărei celule, nefiind nevoie să-l consumăm, deoarece îl prelucrăm din alte grăsimi.

▶ Majoritatea persoanelor pot reduce nivelul de colesterol din sânge, prin reducerea cantităţii de grăsime saturată din dietă, în timp ce doar o mică parte o poate face prin scăderea consumului de colesterol dietetic. Nu există colesterol în alimentele vegetariene, ci doar în cele animale, cea mai mare cantitate găsindu-se în măruntaie şi gălbenuş de ou.

▶ Există două moduri în care colesterolul circulă în organism. Este ataşat fie lipoproteinelor cu densitate mică (LDL), fie lipoproteinelor cu densitate mare (HDL). Lipoproteinele cu densitate mică sunt elemente nocive, deoarece persoanele cu un nivel crescut al acestora în fluxul sangvin riscă dezvoltarea unei afecţiuni cardiace. Cantitatea de lipoproteine cu densitate mică depinde de consumul de grăsimi animale saturate. Un nivel crescut de lipoproteine cu densitate mare în sânge reprezintă, pe de altă parte, un risc scăzut de producere a unor afecţiuni cardiace.

▶ Alimentele bogate în colesterol ce conţin cantităţi mici de alte grăsimi saturate par să influenţeze foarte puţin nivelul de colesterol din sânge. Dar există multe alimente, mai ales cele bogate în fibre solubile, cum ar fi fulgii de ovăz, fructele uscate şi grepfrutul, ce încurajează organismul să elimine surplusul de colesterol. Alimentele etichetate ca „fără colesterol" sau „cu conţinut scăzut de colesterol" pot induce foarte mult în eroare, deoarece ar trebui să fim atenţi la procentajul de grăsimi saturate.

UNTUL

Energie/porţie standard 74kcal
Bogat în vitaminele A, D şi E

Este delicios, iar în cantităţi moderate este cu siguranţă mai bun pentru consum decât aproape toate tipurile de margarină, întrucât untul este un produs natural, iar margarina un produs sintetic. Vestea proastă este că reprezintă efectiv în totalitate numai grăsime, 60% din total fiind grăsimi saturate. 100g de unt conţin 740 de calorii, fiind totodată o sursă importantă de vitamine A, D şi E. Anumite sortimente conţin o cantitate mai mare de sare decât altele – poate avea de la zero la 1300 mg pentru 100 g. În Marea Britanie untul poate fi colorat, dar sărac în antioxidanţi, doar dacă produsul final nu este destinat exclusiv utilizării industriale sau de catering.

Spre deosebire de majoritatea produselor lactate, untul este o sursă săracă în calciu, vitaminele B fiind efectiv inexistente.

⊕ *Furnizează acizi graşi esenţiali pentru sănătatea pielii şi dezvoltarea celulelor.*
⊕ *Preferabil să fie consumat cu moderaţie, chiar frugal, în loc de margarină.*
⊖ *Nu puneţi unt pe arsuri sau pe suprafeţe opărite – căldura produsă de rană va prăji untul.*

MARGARINA

Energie/porţie standard 74kcal
Bogată în vitaminele D şi E

Margarina este un produs chimic complex ce combină uleiuri, grăsimi, aromatizanţi şi coloranţi printr-un proces inventat de chimistul francez Mège Mouries în Paris, în 1869. De obicei este un amestec de uleiuri vegetale, animale şi untură de peşte, care prin hidrogenare se transformă din margarină lichidă în margarină solidă sau moale. Acesta este procesul prin care se produc grăsimile trans, un derivat nociv. Cantitatea totală de grăsime este aproximativ aceeaşi ca şi în unt. Dar, în timp ce 100 g de unt conţin 54 g de grăsimi saturate, margarinele solide conţin numai 36 g, iar margarinele polinesaturate doar 16 g.

Alimentele care se pot unge pe pâine conţin mai puţine calorii şi grăsimi şi, la fel ca şi margarinele polinesaturate, nu au colesterol. Reţineţi totuşi că ceea ce nu conţine colesterol poate conţine grăsimi.

⊕ *Furnizează acizi graşi vitali pentru sănătatea pielii şi dezvoltarea celulelor.*
⊖ *Preferabil să fie înlocuită cu o cantitate mică de unt.*

ULEIURILE VEGETALE

Energie/porţie standard 99kcal
Bogate în vitamina E

La fel ca majoritatea grăsimilor, uleiurile reprezintă furnizori importanţi de calorii – 899 la 100 g. Majoritatea uleiurilor vegetale conţin puţine grăsimi saturate, fiind bogate în vitamina E; totuşi, uleiul de palmier şi uleiul de cocos conţin cantităţi importante de grăsimi saturate, iar cel din urmă efectiv nici o urmă de vitamina E. Este de aşteptat ca oricare dintre aceste uleiuri să fie etichetat drept „ulei vegetal", aşadar feriţi-vă să le cumpăraţi. Grăsimile polinesaturate din uleiurile vegetale sunt foarte importante deoarece conţin acizi graşi vitali, pe care organismul nu-i poate produce de unul singur. Floarea-soarelui este cea mai bogată dintre toate în vitamina E, conţinând 49 µg la 100 g de ulei.

Uleiurile de floarea-soarelui, porumb şi şofrănaş sunt ideale pentru sosurile pentru salate şi pentru gătit. Uleiurile speciale, cum ar fi cele de nuci, soia şi seminţe de susan, sunt foarte apreciate în ultimii ani. Uleiul de migdale este bun pentru sosurile pentru salate, iar uleiul de rapiţă (canola), deşi aproape fără gust, este bun pentru prăjit deoarece punctul de ardere este foarte ridicat. Uleiul de alune turceşti are o aromă deosebită, dar un punct de ardere scăzut – bun pentru sosuri, dar nu şi pentru prăjit. Uleiul de arahide are o aromă deosebită de alune şi un punct de ardere ridicat, un conţinut scăzut de grăsimi saturate, dar multe grăsimi mononesaturate. Este un ulei bun pentru orice.

⊕ *Furnizează acizi graşi vitali pentru sănătatea pielii şi dezvoltarea celulelor.*
⊕ *De preferat a se consuma în sosuri pentru salate sau pentru prăjire prin amestecare, când o mică cantitate de ulei este absorbită de alimente.*
⊖ *Folosirea repetată pentru prăjit a aceluiaşi ulei reprezintă un pericol serios pentru sănătate, deoarece astfel sunt degajate produse chimice toxice.*

SFATURI PRACTICE

Folosiţi uleiul vegetal sau uleiul de măsline ca emolient pentru pielea foarte uscată sau zonele atinse de psoriazis. Aceste uleiuri sunt foarte eficiente dacă sunt aplicate imediat după îmbăiere.

ULEIUL DE MĂSLINE

❶ ❷ ❸ ❹ ❺

Energie/porţie standard 99kcal
Bogat în vitamina E

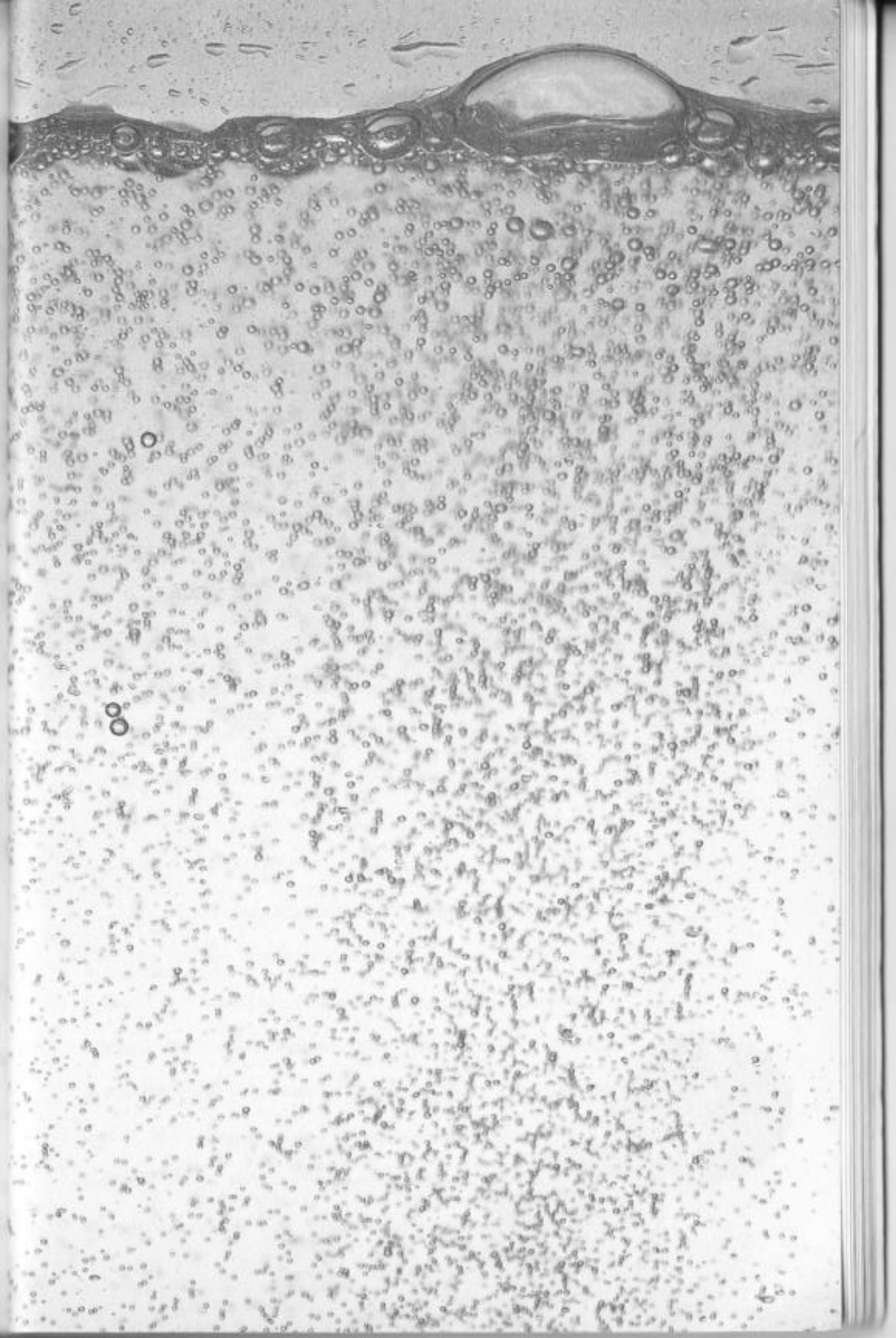
Cercetările ştiinţifice au confirmat credinţa populară din zona mediteraneeană conform căreia uleiul de măsline ar fi o mâncare-medicament extraordinară. Unul dintre cei mai puternici antioxidanţi este vitamina E, uleiul de măsline conţinând din belşug această formă alfa a vitaminei. De fapt, activitatea antioxidantă este în surplus, iar cantităţi considerabile de ulei de măsline de cea mai bună calitate pot fi consumate fără nici un risc. Se consideră că uleiul de măsline are acum un efect protector împotriva bolilor în care sunt implicaţi radicalii liberi – printre aceştia numărându-se cancerul, artrita, îmbătrânirea prematură şi maladiile cardiovasculare. Cercetările recente au arătat faptul că uleiul de măsline ajută la drenarea bilei într-un mod mai intens şi de durată mai lungă decât alte grăsimi. Astfel se explică de ce la o evaluare a digestibilităţii pe o scară de la 1 la 100 iniţiată de agenţia americană Food and Drug Administration, uleiul de măsline a obţinut punctaj maxim, uleiul de floarea-soarelui a înregistrat 83, uleiul de arahide 81, iar uleiul de porumb numai 36 de puncte. Este, de asemenea, absorbit mult mai eficient, fiind aşadar prietenul celor cu afecţiuni ale ficatului, cu tulburări digestive şi ulceroase.

⊕ *Efect protector împotriva cancerului, afecţiunilor inimii, ulcerului şi artritei.*

⊕ *Este indicată folosirea uleiului de măsline extravirgin, deoarece sunt prezervaţi antioxidanţii esenţiali; prin prăjire se pierde din păcate aroma lui delicată.*

SFATURI PRACTICE

Uleiul de măsline este perfect pentru tratamentele de recondiţionare a părului uscat, casant şi deteriorat. Aplicaţi uleiul pe părul ud sau umed, acoperiţi-l cu folie de polietilenă, apoi cu un prosop; după aproximativ două ore spălaţi-l cu şampon.



DULCIURILE ŞI BĂUTURILE

Zahărul furnizează energie, dar nu conţine nici un nutrient folositor. Ne putem procura energia de care avem nevoie din surse sănătoase, cum ar fi fructele, legumele şi laptele. Pe de altă parte, băuturile sunt vitale pentru menţinerea echilibrului fluidelor din organism, dar ar trebui să ne îndreptăm atenţia mai degrabă asupra capacităţii curative a apei decât asupra băuturilor cu zahăr.

O dietă în care o mare parte a energiei este luată din zaharuri rafinate (băuturi pe bază de zahăr, gustări, articole de cofetărie) tinde să fie săracă în vitamine, minerale şi fibre dietetice. Consumul de zaharuri rafinate în Europa şi Statele Unite furnizează în medie 14-17 procente din totalul energiei, unii copii consumând chiar cantităţi mai mari, în jurul a 17-20 procente. Şi mai îngrijorător este faptul că acest model este repetat acum în alte părţi ale globului, odată cu creşterea industrializării.

Băuturile nealcoolice, dulciurile, prăjiturile şi biscuiţii sunt la îndemâna oricui, fiind totodată puternic promovate, în defavoarea altor produse mai sănătoase. Încep să devină mâncărurile pe care le servim drept gustări şi care ne satură într-o aşa măsură încât nu mai consumăm şi alte mâncăruri nutritive în timpul meselor; acestea cauzează apariţia plăcii bacteriene şi pot duce la obezitate, întrucât adesea nu realizăm faptul că asimilăm mai multă energie decât are nevoie corpul nostru în mod real.

Apetitul nostru pentru dulce i-a împins pe producătorii de băuturi nealcoolice să producă şi să comercializeze într-un mod agresiv o gamă largă de băuturi cu conţinut ridicat de zahăr şi arome; sau zaharine, menite să-i mulţumească pe cei ce doresc să scadă numărul de calorii. În timp ce producătorii susţin că zaharinele sunt sănătoase, unii dintre aceştia şi-au retras produsele de pe piaţă din cauza asocierilor cu cancerul, efectele consumului pe termen lung fiind greu de precizat.

Întrucât apa reprezintă 50-70% din greutatea unui adult, este important să bem îndeajuns încât să ne potolim setea şi să ne menţinem echilibrul corporal al fluidelor. Consumul de lichide ajută şi la evitarea constipării. Apa, ceaiul şi cafeaua sunt încă cele mai populare lichide – deşi ceaiul şi cafeaua conţin cantităţi nesemnificative de nutrienţi, ele sunt consumate mai ales pentru gustul reconfortant şi pentru efectul lor stimulativ; apa rămâne însă cea mai sănătoasă opţiune.

ZAHĂRUL

ZAHĂRUL BRUN

Energie/100g 362kcal

ZAHĂRUL ALB

Energie/100g 394 kcal

Sărac în nutrienţi

Zahărul pe care îl cumperi din magazinul tău obişnuit, chiar dacă este alb sau brun, nu este natural şi nici bun pentru tine. Zahărul nu va cauza direct o criză cardiacă, diabet, tulburări comportamentale sau acnee, dar este de obicei prima verigă într-un lanţ progresiv şi inevitabil ce conduce la deteriorarea sănătăţii. Reducerea consumului de zahăr cu 50 % în Marea Britanie şi SUA ar avea un impact uriaş asupra sănătăţii.

Un regim alimentar obişnuit, ce furnizează o cantitate prea mare de zahăr rafinat, poate duce la o stare numită hipoglicemie, în care, de fapt, în sânge se află prea puţin zahăr. Acest fapt poate fi cauzat de diabet sau de o afecţiune a pancreasului, dar adesea este rezultatul obiceiurilor alimentare proaste. Transpiraţia, frigurile, starea de leşin, de ameţeală, nevralgiile şi tulburările se pot extinde când nivelul de zahăr din sânge este prea mic.

Zahărul rafinat, un ingredient esenţial al multor gemuri, prăjituri, budinci, biscuiţi, fructe conservate şi băuturi nealcoolice nu are absolut nici o valoare nutriţională – te alegi doar cu o creştere a caloriilor şi cu carii dentare. În momentul actual creşte suspiciunea că obiceiurile alimentare proaste, mesele neregulate şi un consum ridicat de zahăr poate afecta grav intelectul.

Depresia, oboseala, irascibilitatea, puterea scăzută de concentrare, sindromul premenstrual, schimbările de dispoziţie, slabele performanţe şcolare şi hiperactivitatea sunt doar câteva dintre stările ce pot fi îmbunătăţite printr-o alimentaţie corectă, mese regulate şi reducerea consumului de zaharuri rafinate.

Consumul mediu de zahăr în Marea Britanie este de aproximativ 1 kg pe cap de locuitor pe săptămână – sau mai mult de 45kg / 100 pe an pentru fiecare bărbat, femeie sau copil. Întrucât adulţii tind să consume mai puţine alimente cu conţinut ridicat de zahăr, imaginaţi-vă doar cât de mult zahăr consumă majoritatea copiilor. Mare parte provine din băuturile nealcoolice, dulciuri, tablete de ciocolată şi cantităţi semnificative de alimente procesate. ▶

zahărul, continuare

Zahărul are o valoare nutriţională scăzută în raport cu preţul acestuia. Este, de asemenea, cunoscut faptul că este răspunzător pentru creşterea cantităţii de grăsimi trigliceride, aşadar primul pas spre un ten mai curat trebuie făcut prin reducerea consumului de zahăr.

Zahărul alb nu este bun pentru tine, dar zahărul brun este. Adevărat sau fals? Deşi zaharurile nerafinate sunt într-o oarecare măsură mai puţin dăunătoare, cantităţile minuscule de nutrienţi sunt de obicei absorbite de aparatul digestiv. Mierea conţine urme foarte mici de nutrienţi, având alte proprietăţi curative. Siropurile de arţar, porumb şi glucoză, fructoza şi maltoza sunt toate zaharuri.

- ⊕ *Preferabil să fie consumat cu moderaţie.*
- ⊖ *Zahărul rafinat în exces poate cauza hipoglicemie şi oboseală accentuată, depresie şi schimbări de temperament.*
- ⊖ *Consumul în exces poate creşte riscul depunerilor arteriale de colesterol; cei mai expuşi riscului sunt bărbaţii, unele femei ce folosesc pilulele contraceptive şi cele la menopauză.*

DATE DESPRE ZAHĂR

ALIMENTUL	LINGURIŢE DE ZAHĂR
Un biscuit digestiv simplu	0,5
O porţie simplă de fasole uscată	1
Un biscuit digestiv cu ciocolată	1
O gogoaşă simplă	1
O cupă de îngheţată	2
Trei linguriţe de gem	2,5
O felie medie de pandişpan	3
O porţie medie de cereale cu zahăr îngheţat	3
Trei linguriţe de miere	3
Un iaurt mediu cu fructe	4,5
O cutie de cola de 330 ml	7
O cutie de mărime medie de fructe însiropate	10
O tabletă de ciocolată de 100 g	11
Un pachet de dropsuri de mentă de 100 g	18

ÎNDULCITORII

Energie/porţie standard 0kcal
Săraci în nutrienţi

Îndulcitorii artificiali se găsesc peste tot : în alimente obişnuite – cartofi pai, dulciuri, medicamente, sosuri şi chiar în feluri de mâncare sărate – precum şi în produse cu conţinut caloric scăzut. În mod surprinzător, există puţine dovezi conform cărora acestea ar ajuta la consumarea unui număr scăzut de calorii, deşi este adevărat că îndulcitorii artificiali – zaharină, acesulfam-K şi aspartam – nu conţin nici o calorie. Există, de asemenea, o grămadă de îndulcitori – manitol, xylitol, sorbitol – folosiţi ca materiale de umplutură pentru procesarea multor alimente. Aceştia nu conţin sucroză, dar furnizează aproape aceleaşi cantitate de calorii ca şi zahărul obişnuit. Avantajul lor este că nu provoacă apariţia plăcii bacteriene, aşadar sunt adesea întâlniţi în dulciuri şi gumă de mestecat ce poartă eticheta „nu dăunează danturii". Totuşi, dacă sunt consumaţi în cantităţi mari, pot provoca diaree.

Îndulcitorii artificiali acţionează exact ca zaharurile naturale, stimulând papilele gustative sensibile la dulce de pe suprafaţa limbii. De exemplu, zaharina este de 400 de ori mai dulce decât zahărul; cantităţi foarte mici pot îndulci alimentele într-o măsură considerabilă. Din păcate lasă o urmă de gust amărui-metalic.

Foarte puţini producători recunosc adevărata cantitate de îndulcitor din produsele proprii, nefiind foarte clar ce cantitate de chimicale aruncăm în cafea sau ceai. Cantitatea admisă de zaharină pentru o fetiţă de 6 ani jumătate ce cântăreşte 20 kg ar fi de 100 mg pe zi. Revista Asociaţiei Britanice a Consumatorilor, *Which?*, consideră că două pahare de suc de portocale, o îngheţată pe băţ de căpşuni, un pahar de suc de lămâie fără zahăr, o cutie de cola fără zahăr, o porţie de fasole uscată şi un pachet de creveţi i-ar furniza un total de 112 mg, cantitate peste limita admisă.

Doctorul Michael Jacobson, Preşedinte al Centrului pentru Ştiinţă în Interesul Public (CSPI) din Washington DC, are reţineri mari în ceea ce priveşte siguranţa publică. Anumite studii efectuate în anii 1970 pe animale au stabilit o legătură între zaharină şi cancer, iar guvernul american a scos-o ulterior de pe lista chimicalelor sănătoase, interzicând-o în cele din urmă în 1977. În final, zaharina a fost scutită de legile ►

Îndulcitorii, continuare

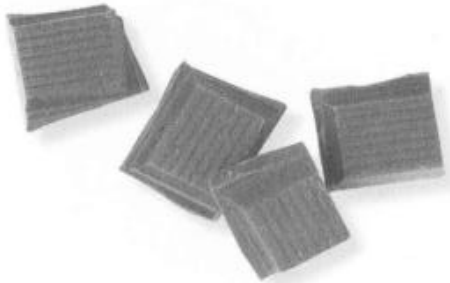
americane de siguranţă alimentară, fiind considerată acum sigură de oamenii de ştiinţă guvernamentali din Marea Britanie, deşi în SUA, alimentele ce conţin zaharină trebuie să poarte o etichetă ce avertizează asupra apariţiei cancerului la animalele de laborator!

Doctorul Jacobson a propus interzicerea acesulfam-K în SUA, CSPI considerându-l principalul vinovat. Pretinde că acest îndulcitor este testat necorespunzător şi că testele arată că provoacă apariţia cancerului la animale, ceea ce înseamnă că poate creşte acest risc şi la oameni. Experţii guvernamentali admit că datele nu au fost perfecte, dar au decis că există suficiente dovezi pentru a-i certifica siguranţa.

Aspartamul ridică unele întrebări în privinţa siguranţei consumului. Unul dintre ingredientele acestuia este fenilalanina, o componentă naturală a proteinelor. Unul din 20 000 de copii se naşte cu o maladie numită fenilketonuria ce se manifestă prin incapacitatea de a descompune fenilalanina. Un nivel ridicat al acestei chimicale poate provoca dereglări ale creierului şi retard. Din acest motiv, toate produsele ce conţin aspartam poartă avertismentul „Conţine fenilalanină". Oamenii de ştiinţă guvernamentali susţin că folosirea produsului este sigură, dar anumiţi experţi cred că un consum ridicat presupune anumite riscuri. Jacobson afirmă următoarele: „Multe persoane au raportat ameţeli, nevralgii, atacuri de epilepsie şi probleme menstruale după ingerarea aspartamului."

Ciclamatul este momentan interzis în America în urma testelor ce au arătat o creştere a riscului producerii cancerului pe animalele hrănite în laborator cu această substanţă. În Marea Britanie, a fost acceptat din nou în ianuarie 1996.

- ⛔ *De preferat să evitaţi consumul intern.*
- ⛔ *Legat de apariţia cancerului la animale.*
- ⛔ *Evită îndulcitorii dacă eşti gravidă; nu lăsa copiii să-i consume.*



CIOCOLATA

4 5

CIOCOLATA CU LAPTE
Energie/100g 520kcal
Bogată în proteine şi anumite minerale

Atât ciocolata, cât şi cacaua sunt preparate din boabe de cacao. Cacaua este produsă prin măcinarea boabelor până devin o pastă, apoi se adaugă zahăr şi se înlătură amidonul. În cazul ciocolatei, mare parte a grăsimii este păstrată, calitatea acesteia fiind determinată de procentajul de masă solidă de cacao din produsul finit: cel puţin 50 de procente pentru „ciocolată de calitate superioară", dar pentru a obţine o calitate şi mai bună, procentul urcă până la 70.

În ciuda conţinutului său ridicat de grăsimi, ciocolata este destul de hrănitoare, cea neagră în special, fiind o sursă importantă de fier şi magneziu. Ciocolata furnizează cantităţi importante de proteine, urme de alte minerale şi de vitamina B, fiind însă plină de calorii.

Va trebui să mergi în ritm susţinut aproximativ două ore, să pedalezi timp de o oră şi jumătate sau să înoţi neîntrerupt o oră, pentru a arde cele 520 de calorii conţinute de o tabletă de ciocolată de 100 g.

⊕ *Dilată vasele sangvine, deci poate fi folositoare în tratamentul tensiunii arteriale crescute.*

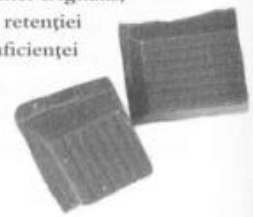
⊕ *Benefică împotriva depresiilor, datorită conţinutului de teobromină.*

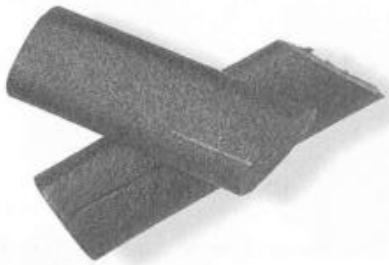
⊕ *De preferat a se consuma cu moderaţie.*

⊖ *Cofeina din ciocolată poate declanşa adesea migrene.*

ALIMENTE-MINUNE

Cantităţi moderate de ciocolată pot contribui la evitarea depresiilor, deoarece teobromina conţinută este socotită a fi un element ce declanşează eliberarea în creier a unor chimicale naturale de „binedispunere", aceste endorfine stârnind sentimente romantice, de iubire şi de excitare. Teobromina stimulează, de asemenea, muşchii inimii şi rinichii, fiind folosită în mod obişnuit de naturişti, prin intermediul plantei Digitalis, pentru evitarea retenţiei de fluide şi insuficienţei cardiace.





LEMNUL-DULCE

2 4 6

Energie/porţie standard 4kcal
Bogat în acid glicirhizic şi fier

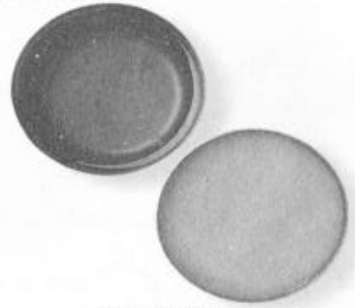
Deşi multe persoane cred că lemnul-dulce este un produs dulce comercial, de fapt, acesta este un antiinflamator puternic, ce acţionează în acelaşi mod ca şi hidrocortizonul. Rădăcina plantei de lemn-dulce este preţioasă, deoarece conţine acid glicirhizic, o substanţă chimică de 50 de ori mai dulce decât zahărul. Rădăcina conţine o cantitate considerabilă de fier, produsele de cofetărie pe bază de lemn-dulce furnizând mai mult de 8 mg din acest mineral la 100 g.

Această plantă este şi un laxativ eficient. Pentru tratarea constipaţiei fierbeţi o crenguţă de aprox. 20 g de lemn-dulce uscat în 750 ml de apă rece, până cantitatea se reduce cu o treime; turnaţi într-o cană, acoperiţi şi păstraţi la loc rece, apoi beţi o ceaşcă în fiecare dimineaţă şi seară.

⊕ *Bun pentru tuse, probleme digestive (în special ulcer), probleme hepatice, anemie, artrită şi greaţă.*

⊕ *De preferat a se consuma sub formă de pastile sau crenguţe.*

⊖ *Consumul în cantităţi mari pe perioade îndelungate de timp poate duce la creşterea tensiunii arteriale.*



MIEREA

1 2 3

Energie/porţie standard 49kcal
Bogată în fructoză şi glucoză

Prin încercări clinice impresionante, s-a arătat că mierea manuka din Noua Zeelandă este un remediu excelent pentru tratarea ulcerelor stomacale. O linguriţă după fiecare masă şi înainte de culcare, timp de o lună, poate elimina simptomele ulcerelor gastrice. Mierea calmează durerile de gât şi tusea. Cu apă caldă şi suc de lămâie are efect liniştitor, fiind şi un bun expectorant.

⊕ *Benefic pentru tuse, dureri de gât, ulcere stomacale şi chiar ulceraţii ale piciorului.*

⊕ *De preferat a se folosi în reţete, ca înlocuitor pentru zahăr sau ca băutură calmantă.*

SFATURI PRACTICE

Mierea naturală, spre deosebire de produsul obţinut prin hrănirea albinelor cu zahăr şi mierea produsă în serie, are anumite calităţi curative extraordinare. Folosită postoperator pe pansamente sterile, grăbeşte vindecarea şi reduce posibilitatea apariţiei cicatricelor. Utilizată extern pentru ulceraţiile picioarelor varicoase, mierea poate stimula procesul de vindecare.

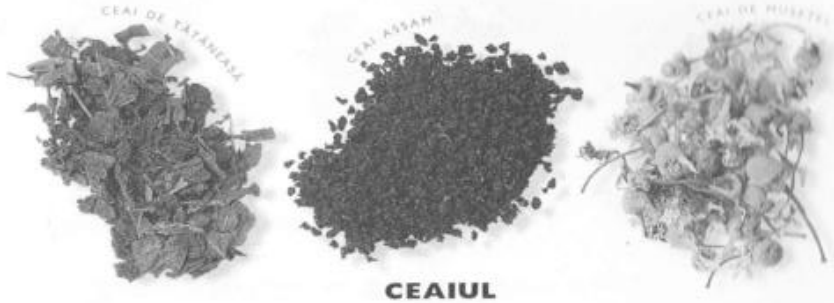
BĂUTURILE

Apreciate pentru efectul reconfortant şi stimulator

Ceaiul se cultivă în China de 2000 de ani. În Marea Britanie apare pentru prima dată în secolul XVII şi rămâne un produs de lux pentru o lungă perioadă. Îşi datorează probabil popularitatea efectului reconfortant şi stimulator (datorită prezenţei cafeinei), precum şi aromei delicate şi apetisante a uleiului volatil pe care îl conţine. Ceaiurile din diverse plante şi fructe câştigă azi popularitate în nenumărate ţări, ca alternative reconfortante ale ceaiului negru obişnuit.

Cafeaua este produsă din boabe de cafea, seminţele uscate ale fructului arborelui de cafea, cultivat în principal în America Latină, Africa şi Indonezia. Este originar din Persia, fiind introdus în Aden în secolul XV. Boabele de cafea verde sunt prăjite prin diverse metode, apoi măcinate; cea mai aromată cafea este cea obţinută din boabe ce sunt măcinate imediat înainte de utilizare.

Atât cafeaua, cât şi ceaiul au cantităţi destul de mici de vitamine şi minerale, dar conţin alte substanţe precum cafeina sau flavonoizii. Acestea sunt studiate în prezent pentru posibilele lor proprietăţi anticancerigene, însă cafeina este considerată în general nocivă, mai ales consumată în exces. Unele băuturi răcoritoare, de exemplu cola, conţin şi ele cafeină.



CEAIUL

❶ ❷ ❸

Energie/porţie standard – infirmă
Bogat în vitamina E şi K

Ceaiul este cu siguranţă cea mai populară băutură de pe glob. În Vest se bea în general ceai negru, frunza fermentată a plantei de ceai indiene. Ceaiul verde, consumat la scară largă în Japonia şi China, nu este fermentat şi se bea fără lapte sau zahăr. Culoarea dată de acesta lichidului este verde-galben pal.

Ceaiul a fost îndelung apreciat pentru beneficiile sale curative. Conţinutul de cafeină este aproape jumătate faţă de cel al cafelei, fiind astfel un stimulent slab, ce ajută la revitalizare. Ceaiul negru furnizează cantităţi importante de vitamina E şi K şi mici cantităţi de vitamina B. Ceaiul conţine, de asemenea, anumiţi compuşi însemnaţi de fenol, cercetările în Rusia şi Europa de Est arătând că aceştia pot întări pereţii celor mai mici capilare sangvine.

Ceaiul este totodată o sursă importantă de mangan şi fluor, conţinând o substanţă astringentă cunoscută sub denumirea de tanin (totuşi ceaiurile verzi deţin o cantitate mai mică a acestei substanţe decât cele negre). Taninurile au acţiune antibacteriană şi pot ajuta în tratarea infecţiilor stomacale. Dar cele mai importante descoperiri sunt efectele antioxidante şi anticancerigene ale bioflavonoizilor conţinuţi în ceai. Există din ce în ce mai multe dovezi că persoanele ce consumă cantităţi considerabile de ceai verde au o incidenţă scăzută în ceea ce priveşte afecţiunile cardiace şi anumite forme de cancer. Acest lucru devine din ce în ce mai adevărat şi pentru ceaiul negru, deşi într-o măsură mai mică.

- ⊕ *Un stimulent uşor pentru cei ce suferă de oboseală şi epuizare.*
- ⊕ *De preferat a se consuma rece cu lapte sau lămâie.*
- ⊖ *Taninurile din ceai pot interacţiona cu asimilarea mineralelor esenţiale, în special fierul, iar persoanele ce beau mult ceai negru riscă dezvoltarea anemiei.*
- ⊖ *Poate fi iritant pentru suferinzii de ulcere stomacale.*

CAFEAUA

❷ ❺ ❼

CAFEAUA NEAGRĂ
Energie/porţie standard 4kcal
Bogată în cafeină şi niacină

Cafeina este un stimulent cerebral ce poate ajuta la tratarea intoxicaţiei narcotice. De asemenea, poate fi de folos anumitor astmatici, deoarece se aseamănă destul de mult cu teofilina, un medicament eficace împotriva astmului. Totodată creşte eficacitatea anumitor calmante, fiind inclusă uneori în formulări patentate. De asemenea, este folosită prin mijloace medicinale pentru a limita fluxul de sânge către creier ca metodă de îngrijire medicală împotriva migrenelor. În medicina ayurvedică, bobul de cafea are o istorie lungă în tratarea diareii şi a durerilor de cap.

Dar, în timp ce analizăm efectele pozitive ale cafeinei, este important să punem în balanţă legătura risc / beneficiu, întrucât consumul de cafea este asociat cu numeroase probleme grave de sănătate.

Mai mult de cinci sau şase ceşti pe zi pot duce la cafeinism sau dependenţa de cafea. Cafeaua afectează presiunea sangvină, iar evitarea consumului pentru câteva săptămâni poate reduce atât presiunea sistolică, cât şi cea diastolică. Se ştie că sindromul premenstrual şi nodulele mamare periodice se ameliorează prin evitarea cafelei, iar consumul unor cantităţi mari pot creşte şansele unei femei de a suferi de osteoporoză.

În ciuda aşteptărilor, fumătorii elimină cafeina din corp de două ori mai repede decât nefumătorii. Pentru a-şi menţine starea de conştienţă la cote înalte, aceştia trebuie să bea de două ori mai multă cafea.

- ⊕ *Bună pentru stimulare în momentele de oboseală.*
- ⊕ *Folositoare în cazurile retenţiilor adipoase, astmului, durerilor de cap şi diareii.*
- ⊕ *De preferat a se consuma filtrată şi în cantităţi foarte mici.*
- ⊖ *Cafeina poate interveni în procesul de absorbţie a mineralelor şi poate creşte cantitatea de insulină produsă de pancreas, conducând la hipoglicemie; de asemenea, poate afecta grav sistemul digestiv.*
- ⊖ *Poate accentua sindromul premenstrual, presiunea arterială crescută, osteoporoza, riscul unui avort şi problemele la naştere.*

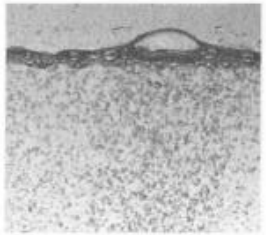
APA

Apreciată pentru conţinutul de minerale şi proprietăţile purificatoare

Apa este unul dintre cele mai puternice şi la îndemână medicamente. Folosită de om sub forma izvoarelor reci sau calde, sulfuroase, ca apă de mare, râuri şi izvoare de munte, apa a asigurat terapie internă şi externă secole de-a rândul. Cea mai importantă dintre toate este apa potabilă – iar puţini sunt aceia care beau destul. Afecţiunile renale, cistita, migrenele, durerile de cap, dereglările pielii şi constipaţia pot fi cauzate de lipsa consumului de fluide.

Apele minerale nu numai că au un gust bun, dar au şi proprietăţi curative. Sticlele pe care le cumpărăm astăzi conţin apă de ploaie ce a căzut pe pământ acum mai bine de 80 de ani, fiind filtrată prin intermediul straturilor de nisip purificator, marnă şi rocă, îmbogăţind apa cu minerale naturale – dintre care cele mai binefăcătoare sunt calciul (pentru întărirea oaselor) şi magneziul (pentru sporirea rezistenţei organismului la boli). Dacă suferiţi de probleme digestive, atunci apa bogată în numeroase minerale va fi cu siguranţă de ajutor.

Gustul reprezintă, de asemenea un factor important. După ultimii ani, marcaţi de cantităţi scăzute de precipitaţii, fapt ce a condus la probleme grave de igienă în industria apei, accidente chimice la staţiile de purificare şi nesiguranţa aprovizionării, apele minerale par mult mai apetisante, mai ales când realizezi că aproape toată apa de la robinet este reciclată, iar dacă locuieşti în Londra, New York sau oricare alt mare oraş, apa din paharul tău poate că a trecut deja prin şapte perechi de rinichi până să ajungă la tine!



APA DE IZVOR ŞI APA MINERALĂ DE MASĂ

② ③ ⑤ ⑧

Energie/porţie standard 4kcal
Fără proprietăţi particulare

Acestea pot proveni de la un izvor sau direct dintr-un robinet conectat la autoritatea locală a apelor. Dacă apa îmbuteliată îndeplineşte condiţiile cerute apei de robinet, companiile de îmbuteliere pot efectiv să facă orice doresc. Nu trebuie să identifice sursa de provenienţă. Pot amesteca apa provenită din diferite surse, o pot filtra, dezinfecta şi pot afişa puţine informaţii pe etichetă.

⊕ *A se consuma de preferinţă rece şi înainte de data înscrisă pe etichetă.*
⊖ *Persoanele cu presiune arterială ridicată trebuie să evite apa cu o concentraţie ridicată de sodiu.*

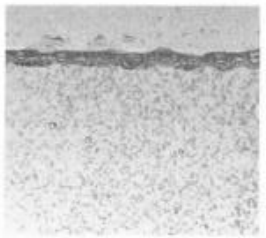
APA MINERALĂ

② ③ ⑤ ⑧

Energie/porţie standard 4kcal
Bogată în calciu, magneziu şi sodiu

Apa minerală trebuie să provină dintr-o singură sursă subterană şi să nu conţină bacterii periculoase şi produse chimice poluante. Conţinutul său mineral trebuie întotdeauna să fie acelaşi şi, deşi apa poate fi filtrată şi expusă razelor ultraviolete, nici un alt proces de sterilizare sau dezinfectare nu este permis. Apa poate fi gazificată natural când provine direct din pământ, dar i se poate adăuga sau reduce dioxidul de carbon. Apa minerală trebuie îmbuteliată aproape de sursă. Eticheta trebuie întotdeauna să menţioneze conţinutul mineral, existând condiţii stricte privind utilizarea anumitor expresii precum „conţinut scăzut de minerale", „bogată în săruri minerale" şi „indicată pentru diete fără sare".

⊕ *Indicată pentru probleme renale, cistită, dureri de cap şi migrene, boli de piele şi constipaţie.*
⊕ *A se consuma de preferinţă rece şi înainte de data înscrisă pe etichetă.*
⊖ *Orice persoană cu tensiune arterială sau afecţiuni cardiace trebuie să evite consumul de apă minerală cu conţinut ridicat de sodiu.*



APA ÎMBUTELIATĂ DE RESTAURANTE

② ③ ⑤ ⑧

Energie/porţie standard 4kcal
Fără proprietăţi particulare

Anumite lanţuri de restaurante obţin profituri imense comercializând numai propria apă îmbuteliată. Aceasta poate fi nimic altceva decât apă de robinet filtrată în prealabil printr-un sistem incorporat în instalaţie pentru a-i înlătura gustul de clor şi anumite minerale. Recomandăm să cereţi o cană mare de apă cu gheaţă pe care să o amestecaţi bine pentru a-i înlătura o parte din clorul în exces.

⊕ *A se consuma de preferinţă rece şi înainte de data înscrisă pe etichetă.*
⊖ *Orice persoană cu presiune arterială ridicată sau cu afecţiuni cardiace trebuie să evite apele cu o concentraţie ridicată de sodiu.*

STAŢIUNILE BALNEARE

Arta hidroterapiei – prin folosirea duşurilor, băilor la diferite temperaturi, aburilor şi alternarea băilor fierbinţi şi reci – a fost o parte din istoria tămăduirilor de-a lungul mai multor secole. În epoca victoriană, oamenii se îngrămădeau în Marea Britanie la Bath, Buxton, Leamington, Cheltenham şi Harrogate, în Europa la Evian, Vichy, Baden-Baden şi Sangermini iar, în Statele Unite la Hot Springs Calistoga, Saratoga Springs şi Poland Springs pentru a se folosi de calităţile acestor ape. Acum, după 100 de ani, le redescoperim gustul şi valoarea, popularitatea imensă a apelor minerale făcându-i pe oameni să devină mult mai conştienţi de puterea apei.

CHILTERN HILLS

Plată şi carbonatată

Prima apă englezească recunoscută ca apă minerală naturală, aceasta provine dintr-o zonă de o frumuseţe naturală remarcabilă învecinată cu Asridge National Trust. Îi trebuie cel puţin 50 de ani să se filtreze prin calcar.

Sursa	*Din dealurile calcaroase de lângă Tring, Hertfordshire, Marea Britanie*
Conţinut de calciu (mg/l)	*104*
Conţinut de magneziu (mg/l)	*1,4*
Conţinut de sodiu (mg/l)	*8*
Conţinutul total de minerale	*Scăzut*
Gust	*Puţin acidulat, aromă dulceagă*

BUXTON

Naturală plată

Această apă provine dintr-un rezervor subteran situat la aproximativ 1525 m adâncime. Iese la suprafaţă la o temperatură de 28°C şi în trecut a fost consumată de pelerinii medievali şi de Maria, Regina Scoţiei.

Sursa	*Buxton, Derbyshire, Marea Britanie*
Conţinut de calciu (mg/l)	*55*
Conţinut de magneziu (mg/l)	*19*
Conţinut de sodiu (mg/l)	*24*
Conţinutul total de minerale	*Scăzut*
Gust	*Foarte slab,pur*

MALVERN

Plată

Probabil cea mai cunoscută şi cu siguranţă cea mai veche marcă englezească înfiinţată. Deoarece sursele de deasupra Malvernului sunt din granit, o mică parte din compoziţia acestora se dizolvă, apele având un conţinut scăzut de minerale.

Sursa	*Din izvoarele de pe dealurile de deasupra Malvernului, Hereford & Worcester, Marea Britanie*
Conţinut de calciu (mg/l)	*83*
Conţinut de magneziu (mg/l)	*15*
Conţinut de sodiu (mg/l)	*34*
Conţinutul total de minerale	*Scăzut*
Gust	*Aproape fără gust*

HIGHLAND SPRING

Plată

Este una dintre cele mai bine vândute ape englezeşti. Este bună de băut simplă, uşor răcită. Cu conţinut scăzut de sodiu şi nitraţi, este indicată celor cu afecţiuni cardiace şi probleme renale.

Sursa	*De pe dealurile Ochil, Perthshire, Scoţia*
Conţinut de calciu (mg/l)	*39*
Conţinut de magneziu (mg/l)	*15*
Conţinut de sodiu (mg/l)	*9*
Conţinutul total de minerale	*Foarte scăzut*
Gust	*Pur şi răcoritor*

SPA

Plată

Această varietate belgiană este exportată de mai mult de 400 de ani. Are un conţinut foarte scăzut de săruri şi este una din cele mai cunoscute ape minerale din lume. Petru cel Mare şi Disraeli erau mari consumatori ai acestei ape.

Sursa	*Spa Reine, Belgia*
Conţinut de calciu (mg/l)	*3,5*
Conţinut de magneziu (mg/l)	*1,3*
Conţinut de sodiu (mg/l)	*3*
Conţinutul total de minerale	*Foarte scăzut*
Gust	*Vag aromat*

BADOIT

Natural carbogazoasă

Această apă minunată a fost prima îmbuteliată în Franţa, iar când Louis Pasteur lucra în Italia, la sfârşitul anilor 1800, obişnuia să comande câte 50 de sticle odată. Provine dintr-o fisură adâncă de 500m, fiind uşor carbogazoasă.

Sursa	*Badoit, Saint-Galmier, Franţa*
Conţinut de calciu (mg/l)	*200*
Conţinut de magneziu (mg/l)	*100*
Conţinut de sodiu (mg/l)	*160*
Conţinutul total de minerale	*Mediu*
Gust	*Uşor alcalin şi foarte reconfortant*

ALCOOLUL

Nu există o nevoie fiziologică de a bea alcool, acesta fiind un drog ce provoacă dependență; dar pentru mulți, consumul de alcool reprezintă o activitate socială agreabilă.

Alcoolul este produs prin fermentarea surselor de carbohidrați, inclusiv strugurii și alte fructe, cerealele, rădăcinile și cactușii. Pe glob sunt produse și consumate nenumărate tipuri de băuturi alcoolice, dar majoritatea se împart în trei mari categorii: beri, vinuri și tării (băuturi spirtoase). Consumul de alcool diferă în funcție de diferitele zone ale globului - și chiar pe cuprinsul țărilor – de la zero până la aproape 10 procente din energia totală. Dar indivizii pot consuma mult mai mult, alcoolul fiind o problemă serioasă de sănătate publică.

Alcoolul este folosit de organism ca sursă de energie; dar, dacă sunt consumate mai multe unități decât este recomandat, poate lua adeseori locul alimentelor nutritive, deranjând metabolismul anumitor nutrienți. Berea este o sursă de vitamina B, exceptând tiamina, dar cantitățile variază în funcție de tipul de bere.

Consumul moderat de alcool este socotit benefic prin reducerea riscului de afecțiuni cardiace coronare. De cealaltă parte, există dovezi că alcoolul crește riscul anumitor tipuri de cancer, în special cel bucal și faringeal, laringeal și de esofag. De dragul sănătății tale cumpără alcoolul de cea mai bună calitate pe care ți-l permiți și bea cât mai puțin din el.

BEREA

4 5 8

Energie/330ml 70–125kcal
Bogată în vitamina B12

De la bere obții în primul rând energie – între 70 și 125 de calorii pentru fiecare jumătate de halbă. Toate berile conțin alcool, dar nici o proteină și, cu excepția potasiului, berea nu conține alte minerale. Este totuși o sursă excepțională de vitamina B_{12}.

Există diferențe mari între berea fabricată tradițional și berea lager și cea amară. Orzul este mai întâi germinat, apoi malțificat. „Mustul de bere" rezultat este fiert cu hamei (bogat în numeroase rășini, ce dau aroma unică a berii) apoi se adaugă drojdia fabricantului de bere pentru a începe procesul de fermentație. Berile brune sunt de obicei mai dulci datorită conținutului mai ridicat de zahăr, în timp ce berile lager obișnuite conțin mai puțin alcool. Berile tradiționale la butoi sunt fabricate fără aditivi chimici păstrate în butoaie de lemn. În mare parte a Europei și în SUA, se caută berile cu gust mai fin, mult mai gazoase, și berile lager, dar acestea pot provoca balonare și disconfort abdominal.
Din păcate, ideea că berea brună este mult mai nutritivă este doar un mit. Cu toate acestea, consumată în cantități moderate, berea este un diuretic eficace, o sursă importantă de vitamina B_{12} și de energie, luptând cu anemia, letargia și sindromul oboselii cronice.

- ⊕ *Bună împotriva anemiei, oboselii cronice și retenției adipoase.*
- ⊕ *De preferat a se consuma la temperatura pivniței, dacă este unul din tipurile de bere englezească blondă și te afli în Marea Britanie; majoritatea persoanelor par să prefere o băutură gazoasă și rece ca gheața – poate că răceala ascunde lipsa aromei.*

SFATURI PRACTICE

Pentru a da luciu părului tocit și fără viață, clătiți-l cu bere după ce l-ați șamponat din abundență. Ajută cuticulele de la rădăcina părului să se netezească pentru a oferi un aspect lucios părului. Ca alternativă, șampoanele pe bază de bere sunt disponibile în magazine.

VINUL

4

VINUL ROŞU

Energia pentru un pahar obişnuit 85kcal

VINUL ALB

Energia pentru un pahar obişnuit 93kcal

Bogat în fier uşor de asimilat

Există încă anumite controverse asupra beneficiilor consumului de vin, dar devine din ce în ce mai clar că un consum moderat poate fi într-adevăr binefăcător în ceea ce priveşte afecţiunile circulatorii şi ritmul cardiac scăzut. După cum au consimţit majoritatea experţilor medicali, consumul nu trebuie să depăşească 14 unităţi pe săptămână pentru femei şi 21 de unităţi pe săptămână pentru bărbaţi, o unitate fiind egală cu un pahar de bar pentru tării, un pahar mic pentru vin sau jumătate de halbă normală de bere sau cidru.

Deşi în general vinul se prepară din struguri, toate ţările au o tradiţie în fabricarea vinului din alte tipuri de produse proaspete – soc, agrişe, rubarbă, păstârnac, mere, sau orice alt fruct sau legumă cu un conţinut rezonabil de zahăr. Producerea vinului pentru larg consum din struguri conţine de obicei un anumit număr de substanţe chimice, unele dintre acestea cauzând probleme de sănătate. Pot fi adăugaţi coloranţi, aromatizanţi şi conservanţi, producătorii de vin nefiind de obicei obligaţi să declare pe etichetă aceste substanţe. De exemplu, dioxidul de sulf, un conservant obişnuit pentru vinuri, cauzează declanşarea astmului persoanelor sensibile. În general, cu cât vinul este mai ieftin, cu atât va conţine mai multe produse chimice, iar mahmureala va fi mai puternică.

Deşi atât în vinul roşu, cât şi în vinul alb, cantităţile de fier sunt destul de mici – în jur de 1mg pentru un pahar obişnuit – acestea sunt foarte bine asimilate. Într-adevăr, alcoolicii, a căror dietă este săracă în proteine, pot asimila atât de mult fier din alcool, încât acesta să le vatăme grav ficatul.

⊕ *Bun pentru protecţie cardiovasculară, îmbunătăţind circulaţia, depresiile uşoare şi anemia.*

⊕ *De preferat a se consuma cu moderaţie – beneficiile de mai sus depind numai de un consum temperat; cantităţile în exces au efect contrar.*

⊖ *Poate declanşa astmul şi migrenele.*

VITAMINELE ŞI MINERALELE

Îmi rog întotdeauna pacienţii să aducă cu ei orice suplimente consumă când vin la consultaţie. Mulţi se prezintă cu pungi de plastic pline cu asemenea lucruri! Acest fapt mă deranjează sincer, deoarece cu siguranţă cheltuiesc prea mulţi bani pe ele, iar unele dintre aceste vitamine şi minerale pot fi periculoase dacă sunt consumate în doze mari.

Totuşi, cu toate că raţia zilnică americană recomandată (RDA) pentru vitamine şi minerale este mai mare decât cea din Marea Britanie, mă îngrijorează situaţia amândurora. Guvernele nu oferă nici o raţie pentru schimbările imense ce se produc în conţinutul real de nutrienţi din alimentele actuale. Metodele de creştere intensivă, transportarea, stocarea, manevrarea şi prospeţimea, toate acestea pot reduce nivelul vitaminelor din alimente. Iar acest lucru se întâmplă înainte să le cumperi, să le duci acasă şi să le găteşti. Conţinutul teoretic de vitamine din alimentele ce ajung în farfuria ta este de obicei mult mai mare decât în realitate.

Există totodată o mare diferenţă între cantitatea de vitamine şi minerale de care ai nevoie pentru a evita bolile cauzate de deficienţe şi cea care îţi va asigura o condiţie perfectă şi-ţi va proteja organismul de boli grave. În paginile următoare veţi găsi detalii despre proprietăţile anumitor vitamine şi minerale (împreună cu avertismente în ceea ce priveşte consumul excesiv), care sunt sursele alimentare cele mai bune şi raţia zilnică recomandată în prezent.

VITAMINELE

Cea mai arzătoare întrebare pusă de majoritatea oamenilor este „Trebuie să iau vitamine în plus?" Răspunsul teoretic este nu – nu, atunci când ai o dietă echilibrată, cu o mare varietate de alimente. De fapt, puține persoane reușesc acest lucru.

Asigurarea naturală de sănătate, sub forma unei pilule ieftine, bine dozate cu conținut de minerale și multivitamine, poate fi o idee bună. Va compensa mesele pierdute ocazional, cerințele suplimentare ale unui ritm de viață stresant, pierderile de vitamine pe durata stocării, transportării și gătirii alimentelor și te va remonta după o boală.

Citiți etichetele cu atenție și evitați pilulele colorate artificial, cu arome și conservanți. Aveți grijă la adaosul de zahăr sau îndulcitori.

Mulți copii, în special cei cu astm, eczeme sau alte probleme alergice, cât și cei hiperactivi, reacționează negativ la multe produse chimice alimentare din anumite pilule cu vitamine.

De cealaltă parte, anumiți producători încasează bani buni de pe urma sindromului „alergic", producând produse scumpe fără adaos de gluten, drojdie, ou sau lapte. În afară de cazul în care știi că ești alergic la anumite alimente altfel, nu este nevoie să mergi atât de departe.

Alege multivitaminele cu un nivel însemnat al principalelor substanțe nutritive, mai degrabă decât liste imense de substanțe nutritive de care nu ai auzit vreodată. Formulele pentru adulți nu sunt în mod normal adecvate pentru copii cu vârste cuprinse între doi și zece ani. Copiilor sub doi ani ar trebui să li se dea suplimente numai sub îndrumarea unui specialist. Feriți-vă de consumul excesiv de vitamine, acestea putând cauza probleme grave de sănătate.

Suplimentele singulare pot fi importante în tratarea și prevenirea anumitor boli – de exemplu, surplusul de vitamina C reprezintă protecție împotriva răcelilor și infecțiilor pe timpul iernii; B6, zincul și uleiul de primulă consumat seara atenuează problemele menstruale – dar consumul în doze mari trebuie evitat. De asemenea, anumite vitamine interacționează cu medicația, așadar dacă luați medicamente prescrise, verificați împreună cu specialistul înainte de a începe dozajul.

Aveți întotdeauna grijă la ce mâncați atât timp cât luați o pilulă cu vitamine.

RAȚIA ZILNICĂ RECOMANDATĂ

Rația zilnică recomandată de Departamentul Britanic de Sănătate

	Femei	Bărbați
A	600 µg	700 µg
C	40 mg	40 mg
D*	10 µg	10 µg
E	5 mg	7 mg
B_1	0,8 mg	1 mg
B_2	1,1 mg	1,3 mg
Niacină	12,8 mg	16,8 mg
B_6	1,2 mg	1,4 mg
B_{12}	1,5 µg	1,5 µg
Acid folic	200 µg	200 µg

* (nu în cazul expunerii la soare)
µg = microgram

VITAMINE ESENȚIALE

VITAMINA A

⊕ Esențială pentru creștere, piele, vederea nocturnă și cromatică.
⊖ O cantitate de zece ori mai mare de vitamina A decât cea recomandată, consumată pe perioade lungi de timp, poate provoca afecțiuni hepatice și osoase. Nu luați mai mult de 3300 µg în timpul sarcinii, deoarece cresc riscurile malformațiilor congenitale.
SURSE BUNE: ficat, morcovi, spanac, unt, margarină, broccoli și brânză Cedar.

VITAMINA C

⊕ Previne scorbutul, ajută la vindecarea rănilor și la asimilarea fierului, fiind un antioxidant cu rol de protecție.
⊖ Nu consumați cantități foarte mari fără recomandare, deoarece mai mult de 1g de vitamina C pe zi provoacă diaree și crește riscul producerii calculilor renali.
SURSE BUNE: coacăze negre, lămâi, piper verde, portocale, grepfrut, kiwi și varză roșie crudă.

VITAMINA D

⊕ Vitală în formarea oaselor, deoarece face parte din sistemul de absorbție al calciului.
⊖ O cantitate de zece ori mai mare pe zi decât cea recomandată poate fi extrem de toxică pentru copii, iar una de 25 de ori mai mare este periculoasă pentru adulți.
SURSE BUNE: untură de pește, pește gras, ouă și margarină.

VITAMINA B_1 (TIAMINA)

⊕ Principala sa funcție se desfășoară în timpul transformării carbohidraților în energie.
SURSE BUNE: icre de cod, germeni de grâu, nuci de Brazilia și alune, terci de ovăz, bacon, carne de porc, măruntaie și pâine.

VITAMINA B_2 (RIBOFLAVINA)

⊕ Esențială pentru creștere, pentru piele și membranele mucoase.
SURSE BUNE: ouă, lapte, ficat, rinichi, brânză Cedar, carne de vită, macrou, migdale, cereale și carne de pasăre.

VITAMINA B_6 (PIRIDOXINA)

⊕ Vitală în procesul de creștere; multe femei o găsesc folositoare în tratarea sindromului premenstrual.
⊖ Dozele mai mari de 2 g pe zi pot cauza afecțiuni ale nervilor, iar în anumite cazuri ale unor subiecți sensibili, s-au întâlnit simptome la consumul unor doze de 50 mg.
SURSE BUNE: pește, carne, ficat, brânză, banane, avocado, cod, somon și hering.

ACIDUL FOLIC

⊕ Vital în timpul creșterii și dezvoltării; anumite malformații congenitale pot fi asociate cu un consum redus al acidului folic.
SURSE BUNE: legume de culoare verde-închis, ficat, rinichi, nuci, pâine din făină integrală și cereale integrale.

MINERALELE

Organismul tău are nevoie de anumite minerale, în diferite cantităţi. Toate sunt esenţiale, iar lipsa uneia dintre ele – chiar şi a celor în cantităţi minuscule – poate face diferenţa între sănătate şi boală. Aceste minerale magice sunt aproape întotdeauna ignorate când se fac investigaţii asupra problemelor de sănătate, cu excepţia fierului şi poate a calciului. Dar ceea ce este evident este că ele reprezintă deseori un factor-cheie în declanşarea bolilor, iar un simplu supliment poate produce îmbunătăţiri considerabile.

Două dintre minerale, zincul şi seleniul, merită o atenţie deosebită, ele lipsind adesea din dietele noastre. Deficienţa de zinc poate fi un factor declanşator în foarte multe situaţii, inclusiv anorexia nervoasă şi hiperactivitatea la copii, în timp ce sindromul premenstrual şi depresia postnatală reprezintă doar două dintre problemele ce pot fi ameliorate prin mici doze de zinc; deficienţa de seleniu poate duce la scăderea rezistenţei, afecţiuni cardiace, probleme ale pielii şi poate creşte semnificativ riscul producerii cancerului, dar e nevoie de numai 100µg de seleniu pe zi pentru a te asigura că organismul tău nu duce lipsă de acest element vital. Calciul reprezintă un alt mineral magic, de maximă importanţă în timpul sarcinii, alăptării, în perioada copilăriei şi a adolescenţei, reprezentând totodată un factor protector împotriva osteoporozei la bătrâneţe.

Dacă dieta ta este echilibrată, iar principalele grupe alimentare variază, este puţin probabil să ai nevoie de pilule minerale, doar dacă nu suferi de vreo problemă de sănătate particulară. Dar există anumite situaţii când suplimentele sunt indicate, aşadar prezint cea mai bună combinaţie în ceea ce priveşte raportul preţ-calitate: seleniu împreună cu vitaminele A, C şi E; calciu cu magneziu, bor şi vitamina D; zinc cu vitamina C; fier ca aminoacid chelat. Un complex de minerale este mai eficient combinat cu aminoacizi.

Citiţi etichetele cu atenţie. Anumite produse nu furnizează prea multe dintre mineralele de care ai cu adevărat nevoie.

RAŢIA ZILNICĂ RECOMANDATĂ

Raţia zilnică recomandată de Departamentul Britanic de Sănătate

	Femei	Bărbaţi
Calciu	700 mg	700 mg
Fier	14,8 mg	8,7 mg
Zinc	7 mg	9,5 mg
Cupru	1,2 mg	1,2 mg
Sodiu	4,0 mg	4,0 mg
Potasiu	3,5 mg	3,5 mg
Magneziu	270 mg	300 mg
Fosfor	540 mg	540 mg
Cloruri	2,5 mg	2,5 mg
Seleniu	60 µg	75 µg
Iod	140 µg	140 µg

µg = microgram

Există şi alte minerale ce joacă un rol important în buna funcţionare a organismului, dar pentru care nu sunt stabilite încă raţii zilnice recomandate, deşi consumul maxim de siguranţă a fost făcut public.

MINERALE MAGICE

ZINC

⊕ Esenţial în procesul creşterii, pentru sănătatea organelor sexuale, reproducere şi producerea de insulină, cât şi pentru rezistenţa naturală.
⊖ Prea mult zinc reduce cantitatea de cupru din organism.
SURSE BUNE: carne de miel, ficat, codet, ghimbir, nuci braziliene, seminţe de dovleac, stridii, ouă, sardine, ovăz, crab, migdale şi carne de pui.

SELENIU

⊕ Face parte din sistemul imunitar, fiind important pentru reglarea colesterolului şi pentru protejarea împotriva anumitor forme de cancer.
SURSE BUNE: pâine integrală din făină nord americană, nuci de Brazilia, unt, peşte gras, ficat şi rinichi.

FIER

⊕ Se combină cu oxigenul pentru formarea hemoglobinei, esenţială în transportul oxigenului către toate celulele din organism.
⊖ O cantitate mult prea mare de fier poate reduce rezistenţa naturală şi poate cauza insomnii, oboseală şi depresie.
SURSE BUNE: alge comestibile, peşte gras, crustacee, melasă, ficat de porc, carne de vită, sardele, fasole, nuci braziliene, curmale, stafide, linte, arahide, carne de pui, soia, năut şi mazăre.

CUPRU

⊕ Lucrează împreună cu fierul pentru producerea globulelor roşii.
SURSE BUNE: stridii, nuci, carne de vită, ficat, carne de miel, unt, orz, ulei de măsline.

CALCIU

⊕ Reprezintă un mineral esenţial pentru formarea şi rezistenţa oaselor, fiind de maximă importanţă în timpul sarcinii, alăptării, în perioada copilăriei şi a adolescenţei şi prevenind osteoporoza.
SURSE BUNE: lapte, iaurt, brânză cu conţinut scăzut de grăsimi, sardine (cu tot cu oase), legume verzi, fructe uscate, nuci, fasole, pâine integrală, măcriş de baltă şi pătrunjel.

IOD

⊕ Vital pentru funcţionarea adecvată a glandei tiroide.
⊖ O cantitate prea mare de iod poate cauza o suprasolicitare a tiroidei; feriţi-vă să luaţi prea multe suplimente pe bază de alge marine brune.
SURSE BUNE: alge comestibile, peşte şi fructe de mare.

MANGAN

⊕ Necesar pentru formarea enzimelor, oaselor, activitate musculară şi fertilitate.
SURSE BUNE: cereale integrale, nuci şi ceai.

FOSFOR

⊕ Esenţial pentru formarea oaselor, fiind o parte componentă a celulelor.
SURSE BUNE: alimente bogate în calciu.

POTASIU

⊕ Esenţial pentru funcţionarea adecvată a tuturor celulelor din organism şi a ţesutului nervos.
SURSE BUNE: banane, portocale, avocado, nuci, plante leguminoase, cartofi, roşii, cereale integrale.

20 DE ALIMENTE IMPORTANTE

Definiţiile din această carte v-au arătat ce alimente ajută la buna funcţionare a organismului. În tabelul de mai jos sunt selectate douăzeci de alimente importante şi efectele lor benefice în tratarea sau prevenirea anumitor afecţiuni. De exemplu, bananele pot fi de ajutor în tratarea bolilor copilăriei, afecţiunilor circulatorii, constipaţiei, diareii, oboselii, reţinerii de fluide, gastroenteritei, hipertensiunii arteriale, infertilităţii, insomniei, problemelor menstruale, greţurilor, sindromului premenstrual şi infecţiilor.

	Anemie	Artrită	Astm	Dureri de spate	Guturai	Bolile copilăriei	Afecţiuni circulatorii	Răceli	Constipaţie	Tuse	Cistită	Diabet	Diaree	Eczeme	Oboseală	Reţinere de fluide
Banane						●	●		●				●		●	●
Nuci braziliene								●								
Varză	●	●		●	●		●									
Morcovi		●			●		●						●			
Ţelină		●		●							●					●
Curmale	●								●						●	
Usturoi			●		●		●	●	●	●			●			
Ghimbir					●			●		●						
Kiwi			●			●			●							
Lămâi					●		●	●		●						
Ovăz						●	●		●			●				
Peşte gras		●		●										●		
Ceapă		●	●		●		●	●		●						
Pătrunjel				●							●					●
Seminţe de dovleac								●						●		
Boabe de soia																
Spanac	●				●			●								
Apă						●		●	●				●	●		●
Pâine integrală						●			●			●				
Iaurt											●		●			

	Gastroenterită	Rinită	Dureri de cap	Arsuri stomacale	Indigestie	Infecţii	Infertilitate	Insomnie	Afecţiuni renale	Probleme menstruale	Greaţă	Osteoporoză	Sindrom premenstrual	Probleme la prostată	Reumatism	Sinuzită	Roşu în gât	Infecţii cu ciuperci	Amigdalită	Varice
Banane	●			●			●	●		●	●		●					●		
Nuci braziliene									●	●				●						
Varză																				
Morcovi						●	●									●				●
Ţelină									●						●	●				
Curmale																		●		
Usturoi		●		●	●											●	●	●	●	
Ghimbir		●	●								●					●				
Kiwi																				
Lămâi		●				●	●					●				●	●		●	●
Ovăz					●		●			●			●					●		●
Peşte gras			●			●	●			●		●	●	●				●		
Ceapă		●		●												●			●	
Pătrunjel									●	●				●		●		●		
Seminţe de dovleac							●						●	●				●		
Boabe de soia							●			●		●								
Spanac						●										●				
Apă	●								●										●	
Pâine integrală				●				●	●	●			●					●		●
Iaurt				●								●						●		